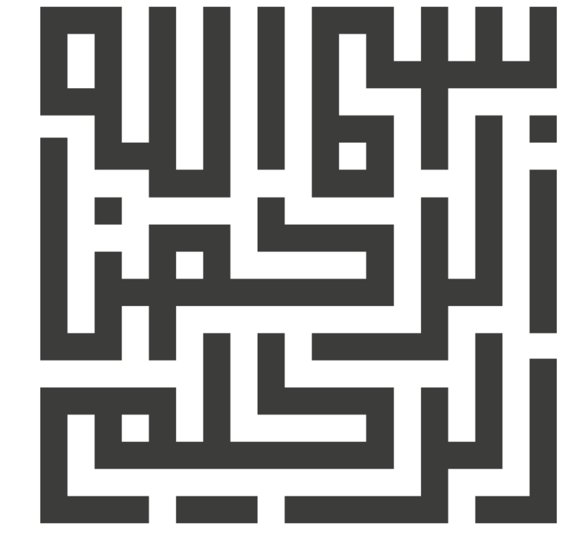
100 سؤال وجواب من واقع الاستشارات الإلكترونية بجمعية المودة للتنمية الأسرية

الجزء الثاني









الطبعة الثانية ٢٠١٨/١٤٣٩

جعمية المودة للتنمية الأسرية بمنطقة مكة المكرمة ١٤٣٩هـ

المملكة العربية السعودية
هاتف : ٩٢٠٠٠١٤٢٦
فاكس : ٠٠٩٦٦١٢٦٦٤٩٨٩٨

الفهرس:

زوجي دمر نفسيتي	13
ألم وندم	14
زوجي وادمانه على الكحول والمسكرات	17
معاناتي مع نفسي	18
ما الحل مع قلق وتوتر الاختبارات	19
كيف اقضي على عصبيتي ؟	20
تعاني من فقدان والدها	22
طفلي مهموم وخائف من قرار الطلاق	25
إتمام الزواج فيه تعاستي فما الحل ؟	27
كيف انسى الماضي ؟!	29
مشكلة الهوس بالنظافة	31
زوجي إذا عصب يضرب نفسه!!	33
اكتئاب	35
أشعر بالنفور من زوجي	36
لماذا مشاعر الغضب في أوقات الراحة؟	39
خيبة أمل...!	41
زوجي يريد الانتقام	42

الفهرس:

كيف أمنع زوجي من نقل مشكلاتنا 45
عدم العدل بين الزوجات 46
الهدايا 48
أريد أن أعدد 50
خيانة لا تتوقف 52
اكتشفت خيانة أبي وميوله الغريب 53
زوجي وعلاقته بأخوته 56
كيف أشارك بالحديث في حضور زوجي؟ 57
كسف تكسبين اهل الزوج؟ 59
التعامل مع الزوجة 62
لا استطيع اقول لها أحبك. 63
الزواج من مطلقة. 65
طلب مني الاصلاح بين الطرفين. 66
كيف أكسب قلب زوجتي؟ 67
اتعبني الشك 69
جفا وبعد زوجتي 70
فرق السن بين الزوجين 72
أخر اهتماماتها. 73
زوجي كثير الغضب 75
طريقة الحديث مع الزوج 77
أنت غير مهتم بي لأنك لا تحبني 79
معاناة زوجة 81
كيف أتقبل زوجي؟ 82
مشكلتي مع أسرتي 84
اتخاذ القرار. 86
مطلقة وتزوجت من جديد.. 88

الفهرس:

كيف أختار زوجي؟	89
كيف اتفاهم مع زوجي؟	91
حياة بلا روح	93
التعامل مع ابنة الزوج	94
لا أريد أن اخسر زوجي	96
غيرة مفرطة	97
أمي وأبي	100
تدخل الأخوات في أموري الشخصية	101
خصوصيات زوجي	102
زوجي سلبي ومتذمر	104
الوظيفة و الانفصال أو التنازل عن حياتي لأجل ابنائي	106
ضغط نفسي من أجل الزواج بمن لا أرضاه	109
ماذا أختار عريس أو دراسة؟	112
زوجة ابني لا تمل من استخدام الجوال.	113
كيف أتعامل مع زوجتي أثناء فترة الملكة؟	114
زوجتي ترفض العودة للمنزل.. فماذا أفعل؟	115
أصبحت كلمة طلقني أقرب شيء للساني.. فما الحل؟	116
زوجتي والطبخ.	119
الزوجة ومشاكلها.	120
أريد طلب الطلاق رغم محبتي له.	121
هل وصلت علاقتي بزوجتي لنقطة النهاية؟	124
زوجي عنيد وغيور جداً.	126
محتارة و أستشيركم هل تؤيدون أرجع لطليقي أم لا؟؟ !!	127
غضب والداي على أخي.	132
زوجي يعنفني.	134
استشارة في موضوع زواج.	139
محتارة.	139

الفهرس:

علاقة مذبذبة	140
كيفية التعامل مع الزوج المتعاطي للحشيش.	143
هل أتزوج سر ا أو لا ؟؟	144
أمي تحب رجلا غير ابي.	146
كيف اتعامل مع ابنتي المراهقة؟	151
ساعدوني في اختيار التخصص ...	153
تصرفه أتعبني	154
عندما يتحدث طفلي بألفاظ سيئة. كيف أتصرف معه؟	156
هل تصرفات ابني طبيعية؟	158
ابني عدواني.	161
ابني يأخذ فلوس من غير علمي ويكذب	163
اخاف على ابنتي من الانحراف.	164
أسلوب تربوي مع الأطفال.	166
طفلي والرد بالمثل	168
اختلافات في تربية الأبناء	169
ابنتي صراخها عالٍ جداً	171
أخي الصغير و رفضه للمدرسة.	173
غرس حب الوطن في الأبناء.	175
سرحان ابني في الفصل.	177
كيف أتعامل مع تمرد ابني؟	178
ضعف التواصل الأسري.	180
ابني يشرب الدخان وغير مهتم بدراسته.	182
خلاف مع والدتي.	184
عناد ابنتي المراهقة.	187
طفلي متأثر بالألعاب الإلكترونية فما الحل؟	189
طفلي والخوف	190
ابني يسرق	191

الفهرس:

بني عديم المسؤولية	192
ابنتي والمرحلة المتوسطة.	194
العناد والصراخ	195

مقدمة

تُعدّ الأسرة نواة المجتمع البشريّ، والحاضن الرئيس لأفرادها ومصدرًا أساسيًّا للسَّعادة والطمأنينة والاستقرار لهم. لكن لا تكاد تخلو أسرةٌ من وجود الخلافات أو المشاكل بين الحين والآخر، فالاختلاف في الآراء من سنن الله تعالى في الخلق، فلقد خلق الله تعالى البشر مختلفين، لكلِّ فرد شخصيّته المستقلّة في سماته وميوله التي تختلف عن الآخر، فترى الزّوج يحبّ شيئًا لا تحبّه الزوجة، وترى الأولاد يرغبون بممارسة أعمال لا يرغبها الأبوان. ومن خلال ذلك قد تنشأ الكثير من الخلافات والمشكلات الأسرية.

وتعرف المشكلات الأسرية بتعاريف عدة منها: المواقف والمسائل الحرجة والمحيرة التي تواجه الفرد فتتطلب منه حلاً وتقلل من حيويته وفاعليته وإنتاجه ومن درجة تكيفه مع نفسه ومع المجتمع الذي يعيش فيه.

100

سؤال وجواب من واقع الاستشارات الإلكترونـية

بجمعية المودة للتنمـية الأسـرية

وفي هذا الدليل (الجزء الثاني) نطرح أهم المشكلات الأسرية الواردة على الموقع الإلكتروني لجمعية المودة للتنمية الأسرية وسيتم تصنيفها كالآتي:

- الاستشارات النفسية.
- الاستشارات الاجتماعية.
- الاستشارات التربوية السلوكية.

100

سؤال وجواب من واقع الاستشارات الإلكترونية

بجمعية المودة للتنمية الأسرية

الاستشارات الأسرية النفسية

زوجي دمر نفسيتي

١-السلام عليكم ورحمة الله وبركاته: أنا متزوجة من سنتين ولدي بنت وحامل. زوجي كان إنسان يحبني وقليل الصحبة يصلي الصلاة بوقتها فجأة تغير كل شيء، رجع لأصحاب السوء يسهر يومياً لوقت متأخر جداً خارج البيت، وأصبح يشك فيني وبشرفي كل ما سمع صوت بجوالي يصرخ ويقول إنه سمع صوت رجال ويقوم بضربي. تغافلت عن أفعاله ولكنه تمادى باستخدام سجائر الحشيش التي كنت أجدها في ملابسه المحروقة وعندما وجهته حلف بأنه سيبتعد عنها وتاب ولكن رجع للدخان مرة أخرى برغم حلفه ولكنه يكذب ويحلف بالله كذبًا وصار يتحدث مع بنات ويوعدهم ويصرف عليهم. رجعت عند أهلي وطلبت الطلاق هل تصرفي صحيح أفيدوني..

الإجابة

السلام عليكم ورحمة الله وبركاته بداية نشكر لك ثقتك في برنامج الإرشاد الإلكتروني بجمعية المودة للتنمية الأسرية. ويسعدنا تواصلك والإجابة عن استشاراتك: أختي المسترشدة إن ما عرضتيه في طلب الاستشارة نجد أن مشكلتك تتلخص في (تغير زوجك في معاملته لك والإساءة إليك). وقبل الإجابة عن الاستشارة لا بد أن نقف قليلا عند بعض المحطات: المحطة الأولى: اعلمي يا رعاك الله أن الكمال لله عز وجل، والبشر معرضون للوقوع في بعض الأخطاء التي قد ينعكس تأثيرها عليهم وعلى محيطهم الأسري، وزوجك هو واحد من أولئك الذين وقعوا في الخطيئة لحظة ضعف إنساني — و نحن هنا لا نبرر له هذا الخطأ- ولكن لا بد من التوضيح أن البشر ليسوا معصومين. وعلينا أن ندرك ذلك حتى نتعامل بروية وحكمة مع هذه المواقف. المحطة الثانية: معرفة الدوافع والأسباب التي أدت إلى ظهور هذه السلوكيات الخاطئة، فمن خلال عرضك للمشكلة نجد أن الأسباب التي جعلت زوجك شخصية مختلفة غير التي كنت تعرفينها: أولا: وقوعه في المخدرات، فكما تعلمين أختي المسترشدة تأثيرها السلبي على الصحة النفسية والجسمية: فعادةً المدمن يتصرف بشكل عصبي نتيجة نقص المادة المخدرة، وكذلك تجعله يشك في الآخرين، ويبدأ بتفسير تصرفاتهم بشكل خاطئ بعيدا عن الواقع. ومن المهم أيضا معرفة الدوافع التي تجعل الشخص يقع في المخدرات ومنها: ١- ضعف الوازع الديني، وعدم مراقبة الله في تصرفاته. ٢- الهروب من الواقع نتيجة ضغوطات نفسية تتعلق بمشاكل العمل أو الأسرة. ٣- رفقاء السوء وتغريرهم بالضحية، حيث يصورون له أن استخدام المخدرات تجعلك منتعشا وسعيدا، وتنسيك كل المشكلات. ثانيا: من الأسباب التي أدت إلى تغير زوجك ، قد تكونين أنت أختي المسترشدة دون أن تشعري بذلك ، فلقد ذكرت أنه لم يمض على زواجكما سوى سنة واحدة و لديك طفلة و في نفس الوقت أنت أيضا حامل ، فمن الطبيعي جدا أن يقل اهتمامك

الدورات التدريبية للتنمية الأسرية. ونحن في جمعية المودة للتنمية الأسرية نقيم العديد من الدورات التدريبية التي تساعد الأزواج على إدارة الحياة الزوجية. – الدعاء : و هو سلاح المؤمن فينبغي على الزوجين اللجوء إلى الله تعالى أن يصلح حالهما و ملازمة الاستغفار. كما يسعدنا تواصلك معنا من خلال الاستشارات الهاتفية على هاتف الإرشاد الأسري(٩٢٠٠٠١٤٢١) .و لحجز موعد للإرشاد بالمقابلة الاتصال على الرقم (٩٢٠٠٠١٤٢٦). وفي الختام نسأل الله أن يصلح حال زوجك.

٢- ألم وندم

أنا فتاة أبلغ من العمر ٣٠ عاماً ، أعيش في أسرة مستقرة ولله الحمد ، مشكلتي أنني أعيش في دوامة من الندم تتبع قراراتي المتسرعة ولا أستطيع الخروج منها إلا بشق النفس ، على سبيل المثال فيما يخص موضوع الزواج والارتباط تقدم لي أكثر من خاطب خلال العشر سنوات الماضية ، لم أندم على رفض أي شخص فيهم بل أدعو لهم بالتوفيق ، ولكن رفض الخاطب الأخير هو الذي مزق قلبي ولو كنت أعلم بهذا الألم الذي أمر به حاليا لما تسرعت ورفضته ، هو من خارج العائلة وكان يحمل معه بعض المواصفات التي أتمناها حتى إني كنت سأحقق بعض أحلامي وفي فترة الخطبة رفضت خاطب غيره لأني كنت مرتاحة للموافقة عليه ولكن أسلوب والدته معنا من أول زيارة حتى آخر اتصال لها مع والدتي هو ما أجبرني على الرفض في اللحظة الأخيرة قبل النظرة الشرعية ، وأنا من بعثت لوالدته برسالة نصية من جوال والدتي تتضمن الرفض بكل أدب واحترام وتأكدت لاحقا بأنها ردة فعل مني في لحظة غضب لا أكثر ، ومن اليوم الثاني بدأت في قلبي الحسرة وبدأت استوعب حجم الخطأ الذي اقترفته إلى هذا اليوم وأنا أعيش في حزن شديد بيني وبين نفسي لانتهاء فرصتي معه وبكامل إرادتي وقتها ، والدتي كانت تخبرني بأن الأم قد تكون عفويتها سبب كلامها الجارح وحتى زميلتي تخبرني بأن هذا أسلوب بعض الأمهات حتى وإن كن مثقفات ويزيدونني ألما وهم لا يعلمون، أشعر بأني ظلمت نفسي حتى أنني أراقب حسابه وحساب والدته على تويتر ولا أعلم ما الفائدة من مراقبتهم سوى أنني ازداد حسرة ، حتى أنني راودتني بعض الأفكار في التواصل مع والدته على تويتر عن أي موضوع آخر لا يتعلق بموضوعنا الشخصي ، ولكن أتردد ألف مرة لأنها لم تعد تتواصل مع والدتي حتى لم تكلف نفسها بالرد على رسالة الرفض ومحاولة حل الإشكال الذي تسبب بالرفض ، كيف أخرج من هذه الدوامة فأنا أكتم في صدري ولا أظهر هذا الضعف إلا على سجادتي بيني وبين ربي ، أشعر أهلي ونفسي أحيانا بأني قوية وبخير وأنا في الحقيقة على المحك ، ما الحل ؟

الإجابة

وعليكم السلام ورحمة الله وبركاته الأخت الفاضلة / نشكرُك ونثمن لك تواصلك مع برنامج الإرشاد الإلكتروني، بجمعية المودة للتنمية الأسرية، وندعو الله لك بالتوفيق والسعادة والاستقرار، كما نسأله سبحانه الصدق والإخلاص، في القول و العمل . الأخت الفاضلة / ما حدث معك يحدث مع الكثير غيرك، وهذا أمر طبيعي ، وشعورك بالندم على ما مضى حالة طبيعية تعتري كل نفس بشرية ، وفي الغالب لا يسلم منها أحد ، ولعلّ من الأسباب التي تزيد من ندمك هو ملامة من حولك لك ، على سرعة اتخاذ قرارك بالرفض دون الرجوع لهم أو استشارتهم ، ولعلهم دائمًا يذكرونك به، ونقتبس من استشارتك ما يؤكد هذا الشيء وهو قولك : (والدتي كانت تخبرني بأن الأم قد تكون عفويتها سبب كلامها الجارح ، وحتى زميلتي تخبرني بأن هذا أسلوب بعض الأمهات ، حتى وإن كن مثقفات ويزيدونني ألما وهم لا يعلمون ، أشعر بأني ظلمت نفسي حتى أنني أراقب حسابه وحساب والدته على تويتر ، ولا أعلم ما الفائدة من مراقبتهم سوى أنني ازداد حسرة) ، فلا تستمعي لمثل هذه الأصوات ، التي تحاول جرك إلى ماضي قد لا يعود . الأخت الفاضلة / نضع بين يديك وتحت ناظريك بعض الإرشادات، ونسأل الله تعالى أن يوفقنا فيها وينفعك بها ، وهي كالتالي / ١ / تأكدي بأن هذه الحياة عبارة عن تجارب وخبرات ، ولعلّك تعلمت من تجربتك السابقة أن سرعة اتخاذ القرار دون التأني والمشورة قد توقع الإنسان في الندم والحسرة ، يوم لا ينفع الندم ، فخذي مما حدث معك درسًا. ٢ / أنت في مقتبل العمر والفرص لديك كثيرة فلا تيأسي ، ولو كان هذا الرجل من نصيبك فلن تأخذه فتاة غيرك فاطمئني ، وإذا لم يكن من نصيبكِ فلن تأخذيه ولو سعيت له ، فلا تخافي ولا تحزني على الماضي وتفاءلي بالمستقبل. ٣ / من تقدم لك وتم رفضه قد سبق في علم الله ، وهذا قدر الله وما يقدره الله فهو خير ، فاطمئني وتذكري أن الله يختار لعبده الأصلح له ، في دينه ودنياه ، وقد يتمنى الإنسان الشر وهو لا يدري أن فيه هلكته ، وقد يعترض على الخير ولا يعلم أن فيه نجاته ، قال تعالى : (وَعَسَىٰ أَن تَكْرَهُوا شَيْئًا وَهُوَ خَيْرٌ لَّكُمْ ۖ وَعَسَىٰ أَن تُحِبُّوا شَيْئًا وَهُوَ شَرٌّ لَّكُمْ ۗ وَاللَّهُ يَعْلَمُ وَأَنتُمْ لَا تَعْلَمُونَ) ، فكوني على يقين بأن اختيار الله لك هو الأفضل دائما . نظرة شاملة وكاملة ، وهذا مهم جدًّا بالنسبة للمرأة. ٤ / لا تندمي أبدًا على ما فات فكله بقدر الله ، وعندما يأتي الرجل الذي تشعرين معه بالراحة النفسية وتجدين معه ميل مشترك ، وقبول مشترك ستوافقين عليه ، دون تردد أو خوف ، ويتم الأمر بصورة طبيعية . ٥ / لا تتعجلي في رد الخطاب ، لأن الرد المتكرر للخطاب يجعلهم

ينفرون من الباب، وبعد أن تستشيري وتستخيري وتنظري في عواقب الأمور ، وتنظري نظرة شاملة وكاملة ، وهذا مهم جدًّا بالنسبة للمرأة. ٦ / لا تبالغي في رفع سقف طموحاتك ، ولا تظني أنك ستجدين كل الصفات في الشخص الخاطب ، وانظري إلى مجموع الصفات التي تحبينها ، فإن كانت الأكثر فلا تترددي بالموافقة ، وإن كانت الأقل وعلمت أنك لن تستطيعي أن تتعايشي معه فلا تقبلي ، المهم أن تكوني واقعية في طلباتك . ٧ / إذا تقدم لك من ترضين دينه وخلقه استخيري الله وقد ورد عن النبي قوله صلى الله عليه وسلم : (إذا هَمَّ أَحَدُكُمْ بِالأَمْرِ فَلْيَرْكَعْ رَكْعَتَيْنِ مِنْ غَيْرِ الْفَرِيضَةِ ثُمَّ لِيَقُلْ : (اللَّهُمَّ إِنِّي أَسْتَخِيرُكَ بِعِلْمِكَ، وَأَسْتَقْدِرُكَ بِقُدْرَتِك ، وَأَسْأَلُكَ مِنْ فَضْلِكَ الْعَظِيمِ فَإِنَّكَ تَقْدِرُ وَلا أَقْدِرُ ، وَتَعْلَمُ وَلا أَعْلَمُ ، وَأَنْتَ عَلامُ الْغُيُوبِ ، اللَّهُمَّ إِنْ كُنْتَ تَعْلَمُ أَنَّ هَذَا الأَمْرَ (هنا تسمي حاجتك) خَيْرٌ لِي فِي دِينِي وَمَعَاشِي وَعَاقِبَةِ أَمْرِي أو قَالَ : عَاجِلِ أَمْرِي وَآجِلِهِ ، فَاقْدُرْهُ لِي وَيَسِّرْهُ لِي ثُمَّ بَارِكْ لِي فِيهِ ، اللَّهُمَّ وَإِنْ كُنْتَ تَعْلَمُ أَنَّ هَذَا الأَمْرَ (هنا تسمي حاجتك) شَرٌّ لِي فِي دِينِي وَمَعَاشِي وَعَاقِبَةِ أَمْرِي أو قَالَ : عَاجِلِ أَمْرِي وَآجِلِهِ ، فَاصْرِفْهُ عَنِّي وَاصْرِفْنِي عَنْهُ وَاقْدُرْ لِي الْخَيْرَ حَيْثُ كَانَ ثُمَّ ارْضِنِي بِهِ) ، لذا عليك بصلاة الاستخارة . ٨ / تأكدي بأن بالنصيب إذا أتى فلن يحول دونه أحد ، وسيتم بإذن الله تعالى بكل يسر وسهولة . هذا ونسأل الله الكريم رب العرش العظيم أن يشرح صدركِ ، ويذهب عنك الهم والحزن ، ويبدلك بهما فرحًا وسرورا، وأن يقدر لك الخير حيث كان ثم يرضِك به ، وأن يلهمك السداد والرشاد ، وأن يرزقك الزوج الصالح الذي تسعدين معه في الدنيا والآخرة ، إنه ولي ذلك والقادر عليه وصلى الله وسلم وبارك على نبينا وحبيبنا محمد وعلى آله وصحبه أجمعين . الأخت الفاضلة / نقيدك بأن (جمعية المودة للتنمية الأسرية) توفر استشارات بالمقابلة ، وكذلك استشارات هاتفية ، وذلك على أيدي مستشارين أسريين مختصين ، ذوي خبرة ، ومهنية ، وكفاءة عالية ، وهي قائمة على مبدأ السرية التامة ، وذلك عن طريق الإتصال على الهاتف رقم : (٩٢٠٠٠١٤٢١) أو الاستشارة بالمقابلة على الهاتف رقم : (٩٢٠٠٠١٤٢٦) وكذلك تعقد الجمعية دورات وبرامج تهتم بالأسرة والعلاقة بين أفرادها للجنسين ، وللاستفادة منها والتسجيل بها من خلال الرابط almawaddah.org.sa/activities //: وختامًا نكرر شكرنا لك على ثقتك في جمعية المودة للتنمية الأسرية ، وتواصلك مع الاستشارات الإليكترونية ، ويهمنا رأيك من خلال تقييم الاستشارة المقدمة لك ومدى رضاك عنها . من خلال الرابط التالي / https://goo.gl/forms/erzCjkIkIaavpZ٩f٢

٣- زوجي وإدمانه على الكحول و المسكرات..

السلام عليكم أنا متزوجة من ٨ سنوات ولدي بنتان وولد، ولدي عمره ٧ سنوات وبنتي ٣ سنوات وبنت ٦ أشهر، اكتشفت أن زوجي قبل ٣ سنوات يشرب المسكرات ويضربني أمام أبنائي بدون سبب وسبه لي ولأهلي ولا يصلي، وأنا خائفة على أبنائي وعلى نفسي منه وهو ضعيف شخصية وأهله يتحكمون في تربية أبنائي وأريد الانفصال كيف أثبت أنه يشرب المسكر وأريد معرفة هل يستطيع أخذ أبنائي مني. وجزاكم الله خير..

الإجابة

السلام عليكم ورحمة الله وبركاته نرحب بكم في جمعية المودة للتنمية الأسرية ونشكر لكم ثقتكم ببرنامج الإرشاد الإلكتروني. أولا الزوج بحاجة إلى علاج طبي ونفسي واجتماعي فيما يخص إدمانه على الكحول والمسكرات وأنتم بحاجة إلى حماية من هذا العنف والإهمال. فكل ما عليك الآن هو إقناعه بالذهاب إلى مستشفى الأمل للعلاج من الإدمان، وفي حال رفض العلاج وما زال يشكل خطر عليكم يتم التواصل والتنسيق مع إدارة مكافحة المخدرات بحيث يتم التنسيق معهم لأخذ الزوج للعلاج فقط وبصفة جبرية ولا يتعرض لأي مساءلة أو سجن وإنما يتم إيصاله إلى المستشفى للعلاج فقط مع الأخذ في الاعتبار السرية التامة فيما يتعلق بالتنسيق بين الزوجة وإدارة مكافحة المخدرات. كما أنه يجب عدم السكوت على العنف الأسري الحاصل تجاهك وتجاه الأبناء ويمكنك التواصل مع الأخصائية الاجتماعية سواء كانت في مستشفى الأمل أو الشؤون الاجتماعية وحدة الحماية وطلب مساعدتها والإبلاغ عن العنف الحاصل تجاهك وتجاه الأبناء وهناك لجان متخصصة تقوم بدورها تجاه هذه الحالات وحماية الزوجة والأبناء من أي عنف واقع عليهم مع إجبار الزوج على العلاج والتعامل مع مثل هذه الحالات بكل احترافية ومهنية. كما أن خوفك على الأبناء في محله وذلك كون الزوج مدمن على الكحول والمسكرات مع وجود عنف أسري. لذلك أنصحك بالآتي: إما التواصل مع الأخصائيات الاجتماعيات في مستشفى الأمل وشرح الحالة لهم وسوف يقومون بخدمتك أو التواصل مع الأخصائية الاجتماعية في وحدة الحماية من العنف والإيذاء بالشؤون الاجتماعية أو التواصل مع المستشارين في الإرشاد الهاتفي بالجمعية على الرقم ٩٢٠٠٠١٤٢١ وسيتم تقديم الاستشارة وتوجيهك إلى كيفية الحصول على هذه المساعدة إن شاء الله. مع تمنياتنا لكم بحياة زوجيه وأسرية سعيدة بإذن الله.

٤- معاناتي مع نفسي..

السلام عليكم ورحمة الله وبركاته: أنا طالبة جامعية لا يوجد لدي تدبير للوقت. أنا مدمنة يوتيوب حيث استخدمه ساعات طويلة مما يجعلني أنام متأخرة وأصلي الفجر متأخر وأيضًا أقصر في واجباتي الجامعية وأهلي قليل ما أشوفهم. ويمر اليوم ولم أنجز شيئا مإذا أفعل أفيدوني؟

الإجابة

السلام عليكم ورحمة الله وبركاته بداية نشكر لك ثقتك في برنامج الإرشاد الإلكتروني بجمعية المودة للتنمية الأسرية. و يسعدنا تواصلك و الإجابة عن استشاراتك : ابنتي الكريمة من الجميل جدا أن يكون لديك هذا الوعي في إدراك مشكلتك وتأثيرها السلبي على حياتك الأسرية والاجتماعية . و عودة إلى (إفراطك في استخدام الإنترنت) لساعات طويلة ، فإن الأمر سهل ، ولكن يحتاج إلى عزيمة ومجاهدة و اقتناع داخلي ، فإن تغيير أي سلوك سلبي يقوم على ثلاثة قواعد (اقتناع – رغبة – إرادة) اقتناع : أن تكوني مقتنعة داخليا بفكرة التغيير . رغبة : أن تتحول الفكرة إلى شعور داخلي بالتغيير . إرادة : الاستمرارية في التغيير بلا يأس. و أعتقد أن هذه الأركان الثلاثة موجودة لديك ، ويظهر ذلك من خلال طلبك للاستشارة . والآن ابنتي الفاضلة سوف نرشدك إلى بعض الأمور التي من شأنها إن شاء الله تساعدك على حل التخلص من مشكلتك ، وهي تتمثل في الآتي : أولا : الاستعانة بالله، و المواظبة على أداء العبادات وخاصة الصلاة في وقتها . ثانيا : خذي ورقة و اكتبي عليها عبارة (لدي اقتناع و رغبة و إرادة في تغيير حياتي للأفضل) وضعيها معلقة بجوار الحاسوب . ثالثا : خذي ورقة أخرى و اكتبي عنوانا فيها (أولوياتي) ثم اكتبي العبارات الآتية مرتبة (عبادتي أولا) (أسرتي ثانيا) (مستقبلي ثالثا) ثم ضعيها معلقة بجوار الورقة الأولى. رابعا: ضعي لنفسك جدولا يحدد ساعات استخدامك للحاسوب و بشكل متدرج (٣ ساعات في الأسبوع الأول) (٢ ساعتان الأسبوع الثاني) (١ ساعة واحدة في الأسبوع الثالث) ثم (الاستخدام عند الحاجة النافعة كبحث عن معلومة وغيرها) . من المهم ابنتي أن تتنبهي لأمر مهم و هو أنك في البداية ستجدين رغبة داخلية ملحة في زيادة الوقت ، حاولي مقاومة ذلك والالتزام بالوقت المحدد ، و يفضل أن يكون لديك منبه يصدر صوتا عند انتهاء الوقت المحدد.

خامسا : اعملي على تنظيم وقتك اليومي و المهام التي ستنجزينها فيه ، و كيفية تقسيم الوقت ، كأن تخصصي وقتا لاستخدام الحاسوب و وقتا للجلوس مع الأسرة و وقتا لمراجعة دروسك و هكذا. سادسا : إذا شعرت بوجود فراغ لديك حاولي أن تشغليه بما يفيد إما بمساعدة والدتك في ترتيب شؤون المنزل أو مساعدة إخوتك الأصغر منك في استذكار دروسهم أو ممارسة نشاط رياضي كالمشي و غيرها . سابعا : عند استخدام النت حاولي تغيير مجال الاهتمام الذي يجعلك تقضين وقتا طويلا ، فمثلا إذا كان اليوتيوب يستغرق منك وقتا طويلا فعليك تغيير الاتجاه نحو المواقع التعليمية التي تخدمك في مجال دراستك ، أو مواقع تطوير الذات و غيرها. و في الختام نشكر لك هذا التواصل كما يسعدنا تواصلك معنا أيضا من خلال الاستشارات الهاتفية على هاتف الإرشاد الأسري (٩٢٠٠٠١٤٢١) . و لحجز موعد للإرشاد بالمقابلة الاتصال على الرقم (٩٢٠٠٠١٤٢٦).والله ولي التوفيق.

٥- ما الحل مع قلق وتوتر الاختبارات؟

السلام عليكم ورحمة الله وبركاته أنا طالبة جامعية . مجتهدة في دروسي أحقق أحسن العلامات ولكن مشكلتي أيام الاختبارات ينتابني القلق ورجفة بجسمي وخفقان بالقلب وساعات أفقد تركيزي تماماً ويأتيني شعور كالدوخة وجفاف بالفم، وفكرت بعض الأحيان أتخلى عن الدراسة بسبب هذه الأعراض ولا يوقفني إلا طموحي. صارت أيام المذاكرة كابوس بالنسبة لي، أعلم بأن هذا التوتر يذهب عندما أدخل قاعات الاختبار فقط . يعني أنا مشكلتي فقط هو أيام المذاكرة للاختبار .. أحتاج نصيحة، أنا مقبلة على الاختبارات و شكرًا.

السلام عليكم ورحمة الله و بركاته . بارك الله في وقتك وجهدك ابنتنا الغالية ووفقك إلى نيل أعلى الدرجات وجعل النجاح طريقك أولا: ابنتي الغالية اعتقد أنك من الطالبات المجتهدات اللاتي يرغبن في الحصول على أعلى الرتب ولا ترتضين بغير القمم هدف لها ،إن شعور الخوف والقلق من الاختبارات أمر طبيعي في الطلبة المجتهدون الذين يطمحون إلى تحقيق مستويات عالية ومتميزة ، وغالبا هذا الخوف يكون من المحفزات لهم لبذل المزيد من الاجتهاد ودافع لتحقيق الاطمئنان من خلال بذل جهد أكبر في المذاكرة وهذا كما قلنا يعتبر دافع إيجابي يحقق نتائج إيجابية والدليل أنك بمجرد دخول الاختبار والاطلاع على الأسئلة يهدأ خوفك ويذهب روعك

حيث ترين نتيجة جهدك ماثلة أمامك من خلال معرفتك بالإجابات وفهم الأسئلة وهذا كما أسلفنا الى حد ما يعتبر دافع إيجابي ولكن هناك بعض النصائح التي تساعدك لتخفيف من حدة القلق حتى لا تؤثر على صحتك مثل : ١- الاستعداد قبل الاختبار بوقت كاف فلا تجعلي المذاكرة في ليلة الاختبار فقط بل ضعي لك جدول لإنهاء المذاكرة ٢- اجعلي لك وقتا محددًا للاسترخاء وذلك من خلال الجلوس أو النوم مستلقية على ظهرك وتذكر الاشياء الإيجابية في حياتك ، أو فعل شيء تحبينه. ٣- مارسي الرياضة . ٤- النوم الكافي عامل مهم لتهدئة التوتر ٥- شرب السوائل الصحية كالعصائر والاعشاب والتقليل من الشاهي والقهوة والاهتمام بنوعية الغذاء ٦- وضع وقت محدد للانتهاء من المذاكرة ٧- الاستمتاع بهذه الفترة الزمنية فسرعان ما تذهب وتصبح ذكرى ٨- التوكل على الله قبل وبعد كل شيء، واعلمي أن الله لا يضيع أجر العاملين بيده الخير وهو على كل شيء قدير ٩- تعلمي تمارين التنفس الصحيح والذي يزود الجسم بكمية اكبر من الأكسجين . ١٠- اختيار مكان مناسب للمذاكرة ١١- في الوقت التي تنتابك حالة الخوف والرجفة اقطعي المذاكرة واشغلي نفسك بأمر جميل كمشاهدة صور قديمة أو المشي لمدة عشر دقائق . ولمزيد من الاستفسار ارجو الاتصال على هاتف الاستشارات (٩٢٠٠٠١٤٢١) وأخيرًا اسأل الله عز وجل التوفيق والسداد

٦- كيف أقضي على عصبيتي؟

أنا متزوجة ولي ثلاثة أطفال، دائمًا في شجار مع زوجي ويدّعي بأنني لا أطيعه، في بعض الأحيان وفي نهاية الشجار أتلفظ بألفاظ سيئة وكلما أحاول أن أمسك غضبي لا أستطيع وبعد فترة أندم و أحزن . كيف أدرب نفسي على النقاش والحوار البناء. أفيدوني جزاكم الله خير.

الإجابة

أختي الكريمة أشكر لك تواصلك مع برنامج الاستشارات الإلكترونية في جمعية المودة, كما أحيي فيك حرصك و اهتمامك بأسرتك و أسأل الله أن يحفظك و إياهم من كل مكروه. في البداية, أود أن أطمئنك بأن الغضب هو شعور طبيعي عندما يتم التعامل معه بطريقة ملائمة. جميعنا نشعر بالغضب من وقت لآخر, لكن هذا الشعور قد يدفعنا لقول أو عمل أمور نندم عليها لاحقا. الغضب قد يقلل أو يمنع ردة الفعل المناسبة.

لذا, فإن التحكم بالغضب لا يكون بكتم الشعور في حد ذاته, لكنه يركز على معرفة الأسباب التي تجعلك تغضبين و كيفية التعبير عن مشاعرك وغضبك بطريقة هادئة وعملية. إن لديك تصرفات مكتسبة تعلمتيها خلال مراحل حياتك لكيفية التعامل مع المشاعر القوية, و عليك أن تتعلمي طرقا أكثر إيجابية للتعامل مع مشكلتك, والأمر ليس مستحيلا فالعلم بالتعلم و الحلم بالتحلم. كبداية أنصحك بتثقيف نفسك بالقراءة عن طرق التحكم بالغضب و استخدام العلاج النبوي للتصرف عند الغضب و منها قول رسول الله صلى الله عليه وسلم (إذا غضب أحدكم وهو قائم فليجلس ، فإن ذهب عنه الغضب وإلا فليضطجع). عليك أن تتجنبي كبت الغضب, ولكن اسعِ لفهم أسباب الغضب وطرق تعاملك معه, وجدي طرقا إيجابية لإزالة الجوانب السلبية لغضبك. وسأعطيك بعض الطرق التي تساعدك في التخلص من المشاعر السلبية: ١- المواظبة على الرياضة مهمة لأن جسمك عندما تشعرين بالغضب يفرز هرموني الأدرينالين والكورتيزول وممارسة الرياضة بشكل مستمر يساعد جسمك على التحكم بمستويات هذه الهرمونات مما يقلل إحساسك بالغضب. ٢- الحصول على قدر كافي من النوم ضروري جدا, فالحصول على ٨ ساعات من النوم في الليل يساعدك على الاستيقاظ بنفسية متجددة و براحة و هدوء. ٣- خططي للمحادثات الصعبة, فلو أردت التفاهم مع زوجك بشأن أمر مهم و أنت تعلمين أن التحدث في هذا الموضوع من أسباب انفجارك عند الغضب, فعليك التدرب على المحادثة قبل حدوثها. اكتبي النقاط التي تودين مناقشتها بصورة رؤوس أقلام وتمرني على قولها بطريقة هادئة. هذه الطريقة ستساعدك كثيرا خاصة لو احتفظتِ بالورقة التي بها ملاحظاتك أثناء الحديث. ٤- انتظري حتى تهدئي وعبري عن نفسك بطريقة تساعد الآخرين على فهمك بشكل أفضل. ٥- تقبلي الآخرين من حولك كما هم, فكل شخص مختلف عن الآخر ولن يكون الناس من حولك بالصورة المثالية التي تريدينها. عدم رضاك المستمر عن تصرفات الآخرين من حولك قد تكون من أسباب الغضب الشديد لديك, فاحرصي على تقبل الآخرين بعيوبهم وعدم حمل ضغينة ضد الأشخاص الموجودين في دائرة علاقاتك المقربة ولا البعيدة. ٦- من السهل الاستهزاء بالآخرين واستعمال ألفاظ قاسية عند الغضب. قاومي هذا الأمر باستخدام المرح لكسر حدة الغضب أثناء المواقف الصعبة, فالمرح سيحسن مزاجك و يقلل درجة استفزازك. ٧- تنفسي بعمق عن منك عدم التردد في التواصل معنا في حال استمرار المشكلة أو لأي أمر آخر فخدمتك تسعدنا.

و ختاما أسأل الله التوفيق لك و لمن تحبين.

عن طريق الأنف (كأنك تشمين رائحة وردة) وأخرجي الهواء من فمك بهدوء (كأنك تطفئين شمعة) فأسلوب التنفس هذا يساعدك على الاسترخاء. من السهل تحديد أسباب الغضب, و لكن الأهم هو التركيز على الطرق التي تساعدنا على التعامل مع المواقف الصعبة لكي لا تتكرر نفس المشاكل في المستقبل. و نحن في جمعية المودة نقدم دورة رائعة بعنوان (إدارة الغضب الأسري) و بإمكانك التسجيل فيها عن طريق موقعنا الإلكتروني وللاستشارات الهاتفية يرجى الاتصال على هاتف الإرشاد الأسري (٩٢٠٠٠١٤٢١), ولحجز موعد للإرشاد بالمقابلة الاتصال على الرقم (٩٢٠٠٠١٤٢٦), كما نرجو الضغط على الرابط لقياس جودة الخدمة المقدمة من الإرشاد الإلكتروني https://goo.gl/forms/YYZlGVSDfsQM١xZt١ أرجو منك عدم التردد في التواصل معنا في حال استمرار المشكلة أو لأي أمر آخر فخدمتك تسعدنا. و ختاما أسأل الله التوفيق لك و لمن تحبين.

٧- تعاني من فقدان والدها

السلام عليكم ورحمة الله وبركاته توفى أخي قبل تسعة أشهر وما تزال ابنته ذات الست سنوات تتذكره وكلما رأت أطفالا مع والدهم تقول «إن أبوهم أكيد طيب مثل أبي، أنا أريد أن أموت لأذهب عند أبي، أبي كان طيب ويحضر لي كل ما أريده وأطلبه منه» أفيدوني جزاكم الله خيراً حول كيفية المحافظة على نفسيتها في هذه الفترة وشكراً.

الإجابة

حياكِ الله أختي الكريمة ونسعد بخدمتك دائما في جمعية المودة للتنمية الأسرية.. أولا : رحم الله أب هذه الطفلة وتغمده بواسع رحمته هو وأموات المسلمين ، وألهم ذويه الصبر والسلوان .. لا شك بأن الفقد من الأمور المحزنة والتي تسبب حالة عاطفية ومشاعر جياشة، ويختلف الناس سواء في درجة تلك المشاعر أو نوعها وذلك بحسب اختلاف الجنس والعمر والخصائص النفسية، ولا شك أن الأطفال يعتبرون من الأقل تأثرا والأسرع نسيانا .. أختي الكريمة بالنسبة لهذه الطفلة فمشاعرها مقدرة وهي مشاعر طبيعية إن لم تتطور شدتها و تعيقها عن ممارسة حياتها ، فالطبيعي في مثل هذه الحالات أن تمر الحادثة بعدة مراحل تبدأ بالإنكار والصدمة وتنتهي بالتعايش والنسيان والقبول، فإذا كان اليوم بالنسبة للطفلة أفضل من الأمس فهذا هو الوضع الطبيعي أما إن كان العكس فهنا يجب التدخل ... طبيعة معالجة هذا الحدث بالنسبة للطفلة في بنائها

المعرفي سيكون له دور في التعاطي مع هذا الحدث ، فالأطفال يتمايزون عن بعضهم البعض في القدرات العقلية والذكاء والحصيلة المعرفية وعلى إثرها يتعاملون مع الأحداث، وهنا وفي حالة هذه الطفلة قد لا يكون ما تمر به هو نوع من الحزن الذي يصل لحد الخطر بل قد يكون من حالات التذكر والتعايش مع حالة الفقد ، وهنا أحب أن أنوه بفائدة التعبير عن الحزن والمشاعر وعدم كبتها ، فأقارب هذه الطفلة من الجميل أن يشاركوا هذه الطفلة مشاعرها ويعطوها المجال بالتعبير سواء بالحديث أو الرسم أو غيره ، والإجابة عن التساؤلات البريئة للطفلة عن حالة أبيها وعدم تحوير حالة الفقد بأنه مثلا نائم أو مثل هذه التعبيرات حتى لا نعلق الخوف عندها بالنوم وبأشياء أخرى ... ومن واقع تجربة وبنتائج الدراسات والأبحاث فإن الإنسان الطبيعي سيكون عامل الوقت هو الكفيل بالنسيان وبعلاج الصدمات الخفيفة ، فلا تُحمّلوا الموضوع ما لا يحتمل إن كان في المستوى الطبيعي ، أما إذا رأيتم أن الحالة تزداد شدة وعزلة وإعاقة في حياتها الدراسية والأسرية والمجتمعية عندها عليكم عرضها على أخصائي نفسي للنظر في مسببات الحالة وللبحث في نوع العلاج المناسب ... وتستطيعين أختي الكريمة الاتصال على الهاتف الإرشادي الأسرية لجمعية المودة للاستزادة في هذا الموضوع وذلك بالاتصال على الرقم (٩٢٠٠٠١٤٢١). ولحجز موعد للإرشاد بالمقابلة الاتصال على الرقم ٩٢٠٠٠١٤٢٦ .. والله يرعاك ويحفظك .

واحدة فهو الشخصية الهادئة والشخصية العصبية والشخصية الغامضة والشخصية القوية والشخصية الحساسة والشخصية القاسية الغاضبة هذا الخليط العجيب الموجود فى شخصية الانسان متقلب المزاج يجعل التعامل معه شديد الصعوبة لأنه لا يوجد صورة واضحة عن سمات شخصيته وقد أظهرت إحدى الدراسات أنَّ الرجل يصبح أحياناً متقلب المزاج بين المرح والعصبيَّة، بحيث يتحوَّل مرحه إلى غضب عارم من دون أي سبب ظاهر، وهذا التقلب في المزاج ترجعه الدراسة إلى مواسم عاطفيَّة يتعرض لها الرجل. وتوضح الدراسة كذلك أنَّ الزوج بعد فترة يشعر بفقدان التوازن، ويصبح بحاجة ليعيش مع نفسه ويدخل إلى أعماقها، ثم بعد أن تنتهي هذه الدورة التي تستمر يومين أو ثلاثة أيام على الأكثر، يعود الزوج إلى مرحه وإلى زوجته من جديد. و ينصح الأطباء النفسيون القائمون على هذه الدراسة المرأة بحسن التصرف وامتلاك الرجل في هذه الظروف حتى لا تفقده ولا تؤثر على حياتهما الزوجية، فمن المعروف أن الرجل بطبعه وتركيبته النفسية من السهل جداً أن يتقلب مزاجه بين الحين والآخر، كما أنه يحب التغيير، وعلى المرأة الذكية ألا تكون محدودة التعامل مع هذا الرجل المتقلب، بل يجب أن تكون امرأة تحتوى نفسية هذا الرجل وتتعامل معه كالطفل الصغير لتتعرف منه على مزاجه الحالي وتتعامل معه وفق الحالة المزاجية التي هو فيها ، ولا تبتعد عنه أو تقابله بنوع من التقلب المزاجي من جانبها . كما أنه لا يجب عليها التضييق عليه والالتصاق المزعج به بل تترك له مساحة من الحرية و المتنفس . وعن كيفية التعامل معه أثناء نوبة الغضب والانفعال فيجب مراعاة ما يلي ١- استبدلي كلمة عصبي من قاموسك بكلمة الطف ولو تم الاستغناء عنها تماما سيكون أفضل ، وذلك لأن الإنسان يصدق ما يتم وصفه به ويتعامل بناءً على الأوصاف الممنوحة له ٢- عدم الاستمرار في مناقشة الموضوع نفسه عندما تبدأ ظواهر الانفعال في الظهور لديه. ٣- يجب أن تتعلمي مهارة ضبط الانفعال فلا تجعليه يأخذك إلى دائرته الانفعالية بل أنت جاريه حتى تستطيعين قيادته إلى دائرة هدوءك ، ٤- في حال غضبه وانفعاله الذي قد يكون بلا سبب ظاهر لك لا تطلبي منه أن يعبّر عن ما بداخله ولا عن سبب غضبه، بل عليكِ أن تستقبليه بالترحيب والملاطفة وأنك ستصلحين من الوضع ، وتحرصي على أن تجهّزي نفسك في كل يوم بطريقة مختلفة وجديدة لحسن استقباله من زينة وعطور وهدوء ولطف وسيتعلم منك لأن الرجل غالبا يقلد تصرفات المرأة التي يحبها لا

شعوريا ، فمع الوقت سترين أن اسلوبك انعكس في تصرفات زوجك. وأخيرًا نرجو الاستفادة من الدورات التي تقدمها جمعية المودة والتسجيل في برامجها من خلال التسجيل عبر الرابط التالي: http://almawaddah.org.sa/activities كما يمكنك الاستزادة بخصوص هذه الاستشارة أو غيرها بالاتصال برقم الاستشارات بجمعية المودة عبر رقم ٩٢٠٠٠١٤٢١ .اسأل الله عز وجل التوفيق للجميع .

٨- طفلي مهموم وخائف من قرار الطلاق !

السلام عليكم ورحمة الله أنا امرأة متزوجة منذ ٨ سنوات ولدي ولدان وبنت ولكن ابني البكر متأثر جدا لما وصلت له علاقتي بأبيه وقررت الانفصال لانعدام الفائدة الأساسية من الزواج فلا ألفة ولا مودة ولا احترام وهذا القرار أفضل حتى للصغار ولكن ابني الكبير يعيش في حالة اضطراب ويشعر بقلق لدرجة أنه يستيقظ من نومه مفزوع ويبكي ويقول (ما أبغاكم تطلقون نبغى نكون جماعة مع بعض) وللأسف أبوه قال له أشياء سيئة عني وعن أهلي ويحرضه ويشوه صورتنا في عينه فصار ولدي يتهمني أنني السبب وبصراحة لا فائدة من التراجع عن فكرة الطلاق لأن أبو أبنائي أصبح شخص لا أمان له وتسبب في طلاق أختي ولا يحفظ سر ويشمت بمصائب الناس. للأسف لا أستطيع الضغط على نفسي أكثر فأنا بحاجة لشق طريقي بعيدا عنه ولكن ماذا أفعل مع أبنائي وكيف أقنعهم بالطلاق دون أن تتأثر نفسياتهم وشخصياتهم لأنني والله أتمنى أن أربيهم على القيم والأخلاقيات وعلى حب الصلاة والقرآن وأبوهم الله يهديه لا يصلي ولا يحب أهل الدين وأخشى على أبنائي أن يتأثروا به فعلموني مما علمكم الله وشكرا.

الإجابة

الحمد لله رب العالمين الذي خلق الزوجين الذكر والأنثى وجعل بينهما مودة ورحمة، والصلاة والسلام على نبينا محمد. الاخت الفاضلة حفظك الله السلام عليكم ورحمة الله وبركاته نشكر لك ثقتك في موقعنا جمعية المودة الخيرية للتنمية الأسرية ، التشخيص : من الواضح انك تعانين من اهمال زوجك وعدم تحمله لمسئولياته ان زوجك لا يعرف الحقوق والواجبات المترتبة عليه تجاه اسرته ، ولا يعلم أنه بسلوكه الخاطئ سوف يؤثر على حياته الأسرية من جميع الجوانب، أختي الفاضلة أعانك الله يجب عليك تفهم وضع زوجك ومحاولة تغيير سلوكه بشتى الطرق ، لا الهروب من المشكلة إلى الطلاق وفكرة الطلاق جعلتيها تسيطر على فكرك وعقلك وتصرفاتك لذا

فالمشكلة تزداد تعقيدا وفي النهاية الخاسر هم الأبناء ، إن الطلاق له أثارٌ كبيرة جداً على الأسرة وعلى الأبناء فمنها يؤثر الطلاق بشكلٍ خاص في نفسية كلٍ من الزوج والزوجة، كما يؤثر في نفسية الأقارب بشكلٍ عام، علماً أنّ هذه الآثار لا تقف عند حد الرجل إنّما تتجاوزه إلى المرأة أيضاً، مما يجعلها تفكّر بأي طريقة للعيش وإن كانت غير صحيحة ومنحرفة، وبالتالي يتأثر المجتمع كله في هذه التغييرات السلبية ، وكذلك تزعزع الأمن يؤدي إلى انتشار الأمراض النفسية، ويؤدي إلى تفكك المجتمعات وانهيارها ويتشتت الأولاد نتيجة طلاق والديهم مما يؤدي إلى عدم الاهتمام بهم، وبالتالي تشردهم، كما تزيد احتمالية حدوث مشاكل في المجتمع، كما تكثر الجرائم ويزيد مستوى الانحراف، إضافةً إلى تدني التحصيل العلمي، وإلى إصابة الأطفال بالأمراض النفسية التي تؤثر في تنشئتهم السليمة ... أختي الفاضلة احرصي على احتواء زوجك والتعامل معه برفق فهو بحكم المريض والجاهل احرصي على الصبر والصلاة والدعاء واستعيني بالله في جميع أمورك . اعلمي بأنه لن يستمر طول حياته في سلوكه الخاطئ وعدم تحمل مسئولياته الزوجية، فلا بد من أن يرجع لصوابه في يومٍ ما ، اجعليه دائمًا يتذكر إحسانك له ، ابتغ وجه الله في صبرك عليه وعلى تصرفاته فسوف تجني ثمرة صبرك علية بإذن الله . لا تقنطي ولا تيأَسي من رحمة الله ٬ فالله قادر على أن يغير زوجك للأفضل واستعيني بالدعاء له في جميع الأوقات. كوني قدوة له في التعامل بالقول والعمل، احرصي على اهتمامك بنفسك في اللبس وأيضا اهتمي بصحتك دائمًا، أشعريه بأنك وطفلك دائمًا بحاجة له، لا تضغطي عليه، ولا تتناقشي معه أثناء انفعاله بل اختاري الوقت المناسب للتحاور معه والوصول لحل هذه المشكلة. احرصي على تقوية الوازع الديني لديه ، عن طريق جميع الوسائل المباشرة وغير المباشرة مثلا احرصي أن تؤدي الشعائر الدينية معه ٬ اهديه بعض الكتب والأشرطة التي لها علاقة بالموضوع ، استعيني بمن لهم مكانه عنده ليؤثروا عليه ، أيضا دائمًا ذكرية بابنكما وأنه دائمًا في حاجته حاولي أن تهتمي بأبنائك وأن تحسسيهم بالأمن والأمان وأن فكرة الطلاق قد تغيرت وأنك باقيه معهم لا تتركيهم لوحدهم ضحي من أجلهم فهم يستحقون التضحية لا تتخذي قرارًا مستعجلا فقد تندمين عليه طوال حياتك .... استعيني بالمستشارين دائمًا في مركز المودة للاستشارات الإلكترونية عندما تحتاجين المشورة وأخيرًا أسأل الله لك حياة آمنة مستقرة وفقك الله ورعاك.

٩- إتمام الزواج فيه تعاستي.. فما الحل؟.

السلام عليكم ورحمة الله وبركاته .. الآن كملت سنة وشهر وأنا مملكة ومن ثاني شهر وأنا مشاكل معه بس مشكلتي زادت الحين أكثر وأكثر مع خطيبي .انا اكتشفت انه ليس الانسان الذي اتمناه ولا فيه ١٪ من الصفات اللي اتمناها فيه كل الصفات التي اكرهها كلها ..انا تعبانة نفسيتي تعبانة صرت افكر انتحر واشوف هذا الحل لأني ما حصلت الحل المناسب ما أبغى أجرح أحد أو اظلم احد وربي يعاقبني وابوي تعبته معي طول حياتي وهو يتمنى أني أتزوج بس أنا ما أقدر اكسر قلبه لأن أخواتي كل يوم مشكلة مع أزوجهم أو اهل ازواجهم واشوفه يتعذب عشانهم أنا ما ابغى اتزوج ولا ابغى عيال ولا ابغى افتح بيت ولا اكون أسرة انا ابغى اعيش لوحدي ابغى اكون حرة ابغى اكون نفسي ابغى اشتغل في وظيفة واحقق احلامي وابغى افتح مشروع خاص فيني بس لا استطيع عشان كل الانظار علي يبغوني أتزوج ولما اقول لهم خلاص ابغى انفصل منه كل الناس تنقلب ضدي لا اصلا احمدي ربك بتتزوجين وغيرك يتمنى والولد زين وأخلاقه زينة وتعامله زين وصابر على حركاتي (ما انكر) بس انا ما قدرت أحبه.. خلاص مع إني مخطوبة لي ٧ سنين ومملكة الحين من سنة بس خلاص ورب الكعبة بعض الأحيان أحس بس قلبي ينبض لو ما ينبض ما أدري اني عائشة انا مت داخليا ما عندي مشاعر الحب حتى لأقرب الناس لي أحس قلبي وقف وصرت مركزة على نجاحي وكيف أوصل لهدفي والحين تحدد الزواج وخطيبي باقي يدرس وما عنده وظيفة وأنا معد ابغى كيف أوصل له خبر اني ابغى أفسخ ملكتي خلاص للابد أخاف يفهموني غلط لأن أختي التي أصغر مني نفس مشكلتي بس على طول انفصلت منه لما ما حبته قبل شهرين بعد خطبة ٧ سنين وملكة ٦ أشهر بس أنا ما قدرت أصلح مثلها انا تعبانة ورب الكعبة تعبانة مو عارفه كيف أتصرف وما أبغى أي احد يتدخل وأستشيره في حياتي الخاصة أرجوكم أعطوني حل نهائي ...

الإجابة

السلام عليكم ورحمة الله وبركاته بداية نشكر لك ثقتك في برنامج الإرشاد الإلكتروني بجمعية المودة للتنمية الأسرية. و يسعدنا تواصلك و الإجابة عن استشاراتك: أختي الكريمة قبل الإجابة عن استشاراتك نود أن نشير إلى بعض النقاط الإيجابية في عرضك لمشكلتك و يمكن إيجازها في النقاط التالية: - أنت إنسانة واقعية لديك استبصار ذاتي بمعرفة ما يعتريك من مشكلات. - حرصك على رضى والدك. وبالنظر إلى ما عرضتيه في طلب الاستشارة نجد أن مشكلتك تنحصر في الآتي: - رغبتك في الانفصال عن زوجك المملك عليك. - تسيطر عليك أفكار سلبية تجاه

الحياة الزوجية. والآن أختي الكريمة نضع بين يديك بعض الإرشادات التي من شأنها إن شاء الله ترشدك إلى اتخاذ القرار الصحيح: أولا : مسألة إتمام الزواج: أختي الفاضلة لقد ذكرت أنك اكتشفت أن زوجك لا يملك الصفات التي تتمنينها. هنا سؤال يفرض نفسه : ما هي الصفات التي تتمنينها في زوجك؟ نجد أن كثيرا من الفتيات يرسمون في خيالهن صورة خيالية عن زوج المستقبل سواء كانت هذه الصورة ذات طابع خلقي في الصفات الجسمية أو ذات طابع روحي تتمثل في العلاقة الرومنسية والكلام المعسول و غيرها. وللأسف الشديد أن هذه الصورة الذهنية التي لا تمت للواقع أوجدتها القنوات الفضائية من خلال المسلسلات و الأفلام غير الواقعية و بعض الروايات. أختي الكريمة إن رسولنا الكريم صلى الله عليه وسلم قد وضع الضوابط الحقيقية في عريس المستقبل عندما يتقدم لأي فتاة و هي قوله صلى الله عليه وسلم (إذا خطب إليكم من ترضون دينه وخلقه فزوجوه؛ إلا تفعلوا تكن فتنة في الأرض، وفساد عريض) نجد من خلال الحديث السابق أن هناك ضابطين في قبول الخاطب و هما أن يكون ذا دين و صلاح و الآخر أن يكون ذا خلق أي يتصف بالأخلاق الحميدة . فهذان المعياران الحقيقيان لأي عريس تتمناه أي فتاة. لذلك أسقطي هذين المعيارين على زوجك هل هو من أهل الدين و الخلق ؟ أم لا ؟ أعتقد أن فترة الملكة سنة و شهر كفيلة بأن تكشف لك عن دينه و خلقه شريطة أن تحكمي عقلك و تحيدي عواطفك عندما تنزلينه في ميزان الدين والخلق. وذلك من خلال حديثه معك و الموضوعات التي يتحدث عنها و رؤيتها في مشروع زواجه منك و حديثه عن تربية أبنائه في المستقبل و ردة أفعاله تجاه المواقف ....الخ كل هذه تعطيك تصورا عن دينه و خلقه. ثانيا : يتضح أيضا أنك لديك أفكارا سلبية تجاه الحياة الزوجية و ذلك من خلال تفسيرك للخلافات التي يقعن فيها أخواتك مع أزواجهن مما ولد لديك شعورا بأن الحياة الزوجية كلها مشاكل. اعلمي يا رعاك الله أنه لا توجد حياة زوجية فيها السعادة دائمة و أيضا لا توجد حياة زوجية فيها المشاكل دائمة. إن من سنة الله في خلقه أن يجعلهم يتقلبون ما بين سراء ليشكروا و بين ضراء ليصبروا ، و لو كل إنسان فكر بطريقتك لما تزوج الناس جميعا و لأنقطع النسل. لذا نوصيك أختي الفاضلة أن تغيري من طريقة تفكيرك في مسألة الحياة الزوجية و تفاءلي بالخير و كوني واثقة من أنك ستنجحين في حياتك الزوجية . و في الختام نسأل الله أن يهديك لطريق الخير كما يسعدنا تواصلك معنا من خلال: - الهاتف الإرشادي لجمعية المودة للتنمية الأسرية (٩٢٠٠٠١٤٢١) - هاتف الجمعية لحجز مقابلة إرشادية (٩٢٠٠٠١٤٢٦) - والالتحاق

بدورة المقبلين على الزواج والعديد من البرامج من خلال الرابط الإلكتروني للبرامج التدريبية لجمعية المودة للتنمية الأسرية . http://almawaddah.org.sa/activities

١٠- كيف أنسى الماضي ؟؟

أنا الآن تقدمت لزوجة ثالثة وحالتي النفسية جداً صعبة لا أستطيع أنسى زوجتي الثانية بس هي من طلبت الطلاق لغرض الخلفة « الذرية الصالحة «وربي رزقني زوجة ثالثة وعندها أبناء « بنت – و ولد» أريد أن أنسى من خيالي الزوجة الثانية لكي أحتوي الزوجة الثالثة بارك الله فيكم وأرغب بمساعدتكم لكي يتم زواجي أنا الآن أواجه ضغوط نفسية من ناحيتين الفلوس وعدم نسياني الزوجة الثانية هل الثالثة تنسيني الثانية ؟ أنا موكل أمري أولا وأخيرا لله عز وجل ومن ثم جمعية المودة لكي أخرج من هذا الضغط النفسي ... وجزاكم الله خيرا

الإجابة

وعليكم السلام ورحمة الله وبركاته.الأخ الفاضل: نسألُ الله عز وجل أن يبارك فيكِ، وأن يحفظكِ،وأن يقدِّرَ لكِ الخير، وأن يرضيكِ به، ونشكرُ لكِ تواصلكِ مع برنامج الإرشاد الإلكتروني بجمعية المودة للتنمية الأسرية، ونسألُ الله أن يفرّج عنك همك وأن يُيسر أمرك. أولا: أشكرك على حرصك على زواجك والسعي نحو الاستقرار الأسري فهذا من طيب العشرة فجزاك الله خيرا قال تعالى(وَمِنْ آيَاتِهِ أَنْ خَلَقَ لَكُمْ مِنْ أَنْفُسِكُمْ أَزْوَاجًا لِتَسْكُنُوا إِلَيْهَا وَجَعَلَ بَيْنَكُمْ مَوَدَّةً وَرَحْمَةً إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَاتٍ لِقَوْمٍ يَتَفَكَّرُونَ [الروم: ٢١. كما أريد أن أهمس في اذنك: الاستعانة بالله تعالى، فالقلوب بين يديه سبحانه..قم بالدعاء في السجود وفي ثلث الليل الأخير حيث يستجاب الدعاء.. ألح في الدعاء بالتوفيق في حياتك:{وَقَالَ رَبُّكُمْ ادْعُونِي أَسْتَجِبْ لَكُمْ إِنَّ الَّذِينَ يَسْتَكْبِرُونَ عَنْ عِبَادَتِي سَيَدْخُلُونَ جَهَنَّمَ دَاخِرِينَ}غافر{ ٦٠. اعلم أن هذه الأزمة المالية سوف تزول بأذن الله تعالى وأن مع العسر يسر ولكن حاول أن تخطط جيدا في الجانب المالي ويمكن أخذ دورات في هذا الجانب. إن التطرق الكبير إلى الماضي, و التشبث بمشاكله, قد يزيد من الحزن و الشعور بعدم الثقة بالنفس أخي الغالي يعتبر التفكير المستمر, غير المنقطع بالماضي, من الأمور المتعبة,و غير الصحية,فدوام التفكير بسبب ما حصل قديما، أو لماذا لم يحصل شيء آخر يصب في المصلحة, يؤدي إلى حالة من الملل والتوتر, المصحوب بعدم الثقة, وإزعاج الآخرين, لذلك يجب الإيمان بأن كل شيء مقدر و مكتوب, و تعويد النفس على تقبل الماضي, بسيئاته و حسناته, و إجبارها على ذلك مهما كان الثمن, للحصول على راحة البال, والحفاظ على الجسم من الأمراض و الإرهاق المستمر.

ثانيا: حاول أن تتخلص من الأفكار غير العقلانية التي تسبب لك الحزن والألم وذلك ١- بامتلاك إرادة قوية: فالإرادة القوية والعزيمة التي لا تلين هي مصدر القوة الحقيقي داخل كل إنسان. امتلك إرادة حرة واسعَ خلف الاستقرار الأسري بقوة ولا تلين أمام أي عائق يضعف من طموحك ويقلل من قدراتك. ٢- انشغل بالتفكير في إنشاء أسرة مستقرة وتربية أبناء زوجتك الثالثة على طاعة الله تعالى: إياك وأن تترك نفسك للفراغ, والإحباط والعيش في ألم الماضي وقت الفراغ عدو لك فاقتله وحوله لوقت مفيد استغله في القراءة و التفكير الإيجابي في أهدافك وطموحاتك وفكر بشكل إيجابي ولا تترك مساحة ولو قليلة لتسرب أي أفكار سلبية إليك ٣- أخي يجب أن تدرك أنه أحيانًا يستحوذ التفكير العاطفي على الفرد ويبتعد عن الموضوعية في تعامله مع الماضي؛ فيعيش في حالة كئيبة وندم مقلق. فالتفكير العاطفي ينسي الفرد أن هذا أمر مقدر من الله، والتفكير العاطفي يمنع الفرد من أن يتخذ خطوات إيجابية نحو المستقبل والتفكير العاطفي يقود الشخص إلى الضجر والصخب ويفقد حالة التوازن الفكري والنفسي وينسحب عن الواقع ويعيش في خيالات وأوهام. يجب اخي الغالي ان تكون أكثر واقعية وتعيش مع واقعك ولا تجعل ماضيك حاضرك فتشعر بالإحباط والحزن. ثالثا: تحل بالشجاعة والقوة واعلم أن الله معك : قال تعال (فَإذا عَزَمْتَ فَتَوَكَّلْ عَلَى اللهِ إِنَّ اللهَ يُحِبُّ الْمُتَوَكِّلِينَ} [آل عمران:١٥٩(١- حاول أن تجلس مع نفسك جلسة مصارحة واكتب إيجابياتك وسلبياتك حتى تتمكن من زيادة الايجابيات والتخلص من السلبيات قال تعالى: ﴿إِنَّ اللَّهَ لا يُغَيِّرُ مَا بِقَوْمٍ حَتَّى يُغَيِّرُوا مَا بِأَنْفُسِهِم﴾ الرعد/١١. ٢- غير في نفسك، إلى الأفضل للوصول إلى الشخصية الواثقة من نفسها والمتوازنة. ٣- تعلم فن الحوار مع زوجتك الثالثة ومع أبنائها حتى لا يحدث أي توتر بينكم ٤- تعامل مع زوجتك الثالثة وأبنائها برقي الأخلاق وحسن التصرف وعدم التهور في الألفاظ أو السلوك واستعن بالله ٥- لا تتحدث عن زوجتك الأولى أو الثانية أمام الزوجة الثالثة سواء بسلبيات أو الإيجابيات ٦- اجعل هدفك الأسمى من الزواج هو إنشاء أسرة وتربية أبنائك على طاعة الله تعالى أخي الفاضل الحياة الزوجية تمر بفترات تحدث بها الكثير من الأمور يطول شرحها وقد تحتاج إلى استشارات هاتفية أو المقابلة المتوفرة بجمعية المودة والقائمة على مبدأ السرية التامة وذلك عن طريق الاتصال برقم الاستشارات الهاتفية -٩٢٠٠٠١٤٢١ الإرشاد بالمقابلة -٩٢٠٠٠١٤٢٦ أو الاطلاع على دورات وبرامج الجمعية من خلال الرابط http //:almawaddah.org.sa/activities. متمنين لك حياة سعيدة ومستقرة. أسأل الله أن يفتح على قلبك ويرزقك الخير والسعادة في الدنيا والآخرة

١١- مشكلة الهوس بالنظافة ؟

أخي في الصف الثاني الابتدائي (آخر العنقود) أمي مدلعته لدرجة أنه ينام في حضنها حتى الآن وتأكله بيدها ومنذ قرابة شهر وهو مولع بالنظافة يغسل يدية كثيرا ولا يأكل بها أبدا يقول يدي وسخة كل شيء في نظره يوسخ يده حتى مقبض الباب و الكرسي، وعندما يفعل أي شيء يسأل أمي هل هذا الشيء عادي .. ما الحل مع أخي وما سبب ذلك؟ وأشكركم جزيل الشكر على جهودكم.

الإجابة

نشكر ونثمن ثقتك في برنامج الإرشاد الإلكتروني بجمعية المودة .... نهنئ فيك الحس الأخوي واهتمامك بمشكلة أخيك.. يتضح لي أختي الكريمة من رسالتك أن هناك نمط من الاهتمام والحرص المفرط في الأسرة وخصوصا من جهة الأم ،كما تعلمين أن لكل عمر في حياة الطفل لها احتياجات محددة يجب اشباعها و تحديات يجب أن تجتاز .. الطفل في عمر الثمان سنوات في مرحلة الطفولة المتوسطة يجب أن يكون قد استقل في نومه و لباسه و مأكله ومشربه واختياراته وحرمانه من حاجته للاستقلالية التي يجب ان تشبع في عمر (٢-٤) سنوات سيؤثر عليه في حياته ككل . فمنعه أو حرمانه من القيام بأمور بسيطة بسبب عدم التحلي بالأناة وطول البال وإعطاء الطفل الوقت للمحاولة والتعلم من أخطائه تؤدي إلى مشكلات الثقة بقدراته وانتقاد ذاته في المستقبل كراشد ، كما أن تقليص والحد من إتاحة الفرص للطفل بالتجريب و اكتشاف محيطة سينشأ راشد مقاوم للمبادرة في اكتشاف لما هو جديد ونافع . أختي الفاضلة ,, مشكلة الهوس بالنظافة و الوساوس هي من المشكلات الوسواسية التي قد تظهر في هذا العمر كما النتائج المبشرة أن نسبة كبيرة من الأطفال الموسوسين يتخلصون من الأعراض تماماً بالعلاج. وقد حاول العلماء تفسير حدوث هذه النكسات فتبين لهم أن الضغوط الحياتية المستمرة أو الطارئة والتغير البيولوجي العصبي قد يكون هو المسؤول عن ذلك « بعد تقدير الله عز وجل » و قد تكون نتيجة لأسلوب التربية وقد تكون تقليدا لأحد أفراد الأسرة أو من الأصدقاء , فيجب علاجه في عمر مبكر حتى لا يزداد سوءا وعرضه على اخصائي نفسي . جهل الآباء بالطريقة الصحيحة للتعامل مع الطفل الموسوس الذي يقوم بأداء طقوس وأفعال قهرية قد يأخذ شكلاً من اثنين:- الأول: وهو إيجابي عن طريق منع الطفل من تكرار العمل القهري مما يؤدي إلى ظهور سلوك عدواني غاضب من قبل

الطفل. الثاني: وهو سلبي وذلك بالموافقة على تنفيذ ما يريد بمساعدته أو أدائه نيابة عنه مما يحرم الطفل الموسوس من مواجهة المخاوف والقلق المصاحب للطقوس وبالتالي استمرار الوسواس. .. فالمطلوب اتخاذه للتخفيف من حدة الوساوس هو : أولا: استخدام اسلوب تربية صحي يشبع حاجات الطفل من جميع النواحي وذلك عن طريق الاطلاع على الحاجات النفسية للطفل في مختلف فئاته العمرية و التثقيف التربوي بحضور الدورات التربوية . ثانيا : محاولة اجبار الطفل للمس الأشياء و عدم السماح له بغسل يده حتى يرى ان نتيجة اللمس للكرسي مثلا لم يوسخ يده مع ممارسة الأخت أو الأم للمس الكرسي ويطبق هذا الاسلوب مع جميع الأشياء التي يقرف منها حتى يعتاد ويخفف من حدة الشعور بعدم النظافة . ثالثا: عمل قائمة تكتب فيها أسماء الأشياء التي يتجنبها الطفل فى قائمة هرمية تحتوي في اعلاه لأكثر الأشياء تجنباً وإحداثاً للوسوسة مع كتابة درجته ، واسفلها هى أقل الأشياء تجنباً وإحداثاً للوسوسة مع كتابة درجته. رابعا : طلب من الأم عمل قائمة أخرى للأشياء التى يحبها الطفل جداً، والتي يمكن ان يضحى من اجلها . لنفترض أنه من أهم هذه الأشياء الخروج إلى البحر. خامسا : يطلب من الأم أن تجهز طفلها للخروج ، وعلى باب المنزل عليها أن تلوث يدى طفلها بالأشياء الموجودة فى القائمة الأولى: مثلا (كرسي، مقبض الباب) والتي أخذت أعلى درجات الوسوسة. سادسا: إذا رفض الطفل الخروج ويديه ملوثة يترك فى البيت، وإذا وافق يخرج للبحر . وهكذا يتم تعريض الطفل مرات ومرات عديدة لكل الأشياء التي كان يتجنبها حتى تصل درجة وسوسة أقل . جمعية المودة والقائمة على مبدأ السرية التامة تقدم استشارات هاتفية وارشاد بالمقابلة يمكنك الحصول عليها عن طريق الإتصال برقم الاستشارات الهاتفية :٩٢٠٠٠١٤٢١ و الإرشاد بالمقابلة :٩٢٠٠٠١٤٢٦ كما يمكنك الاستفادة من الدورات المقدمة في الجمعية يمكنك الاطلاع عليها في الموقع.

١٢- زوجي إذا عصب يضرب نفسه !!
أشكر لكم خدمة الاستشارات الإلكترونية مما سهل على المستفيدين، أنا متزوجة من أكثر من ١١سنة تزوجت في عمر صغير وشخصيتي ضعيفة كان زوجي يضربني بعنف إلى العام الماضي إذا عصب أو كان مضغوطًا من أي ظروف في رمضان الماضي حاول قتلي مرتين فخرجت من المنزل وتدخل الأهل وأعادوني .المهم الحمد لله زوجي لا يضربني ضربا عنيفا كما السابق ولكنه ما زال يضرب ثم يمسك نفسه فينهار ويضرب نفسه حتى يؤذي نفسه يكسر مرآة على رأسه أو يضرب نفسه كفوف وهكذا ماذا علي ان أفعل بالذات إن المشاكل التي ينفعل من أجلها تافهة وأحيانا تانية نفس المشكلة ولكن ما ينفعل ويكون الوضع عادي . ماذا أفعل؟

الإجابة

السلام عليكم ورحمة الله وبركاته بداية نشكر لك ثقتك في برنامج الإرشاد الإلكتروني بجمعية المودة للتنمية الأسرية. و يسعدنا تواصلك و الإجابة عن استشاراتك : أختي الكريمة من خلال تفاصيل الاستشارة يتضح أن مشكلتك تتلخص في : (عصبية زوجك و التعبير عن انفعالاته بإيذائك و إيذاء نفسه) و للإجابة عن استشارتك نقول بعد الاستعانة بالله عز و جل: أختي الكريمة لقد ذكرت أن زوجك في البداية كان يضربك في حال حدوث خلاف بينكما ، ثم بعد أن خرجت من المنزل و تم الصلح بينكما أصبح يعبر عن انفعالاته بضرب نفسه . و يتضح من ذلك أن زوجك يعاني من عدم مقدرته على إدارة انفعالاته و يعبر عنها بطريقة غير صحيحة ، وعادة الأزواج الذين يمارسون ضرب زوجاتهم يمكن إرجاع السبب إلى أمرين : أولا: نتيجة التنشئة الخاطئة في مجتمع يرى أن من حق الزوج ضرب زوجته إذا أخطأت، و بالتالي ينتقل هذا المفهوم الخاطئ إلى الأبناء. ثانيا : مرور الزوج في فترات سابقة بأزمات نفسية ، نتيجة تعرضه للاضطهاد والعنف في صغره ، إما من الوالدين أو أحدهما أو من قبل الأقران، فكان في موقف ضعيف لا يستطيع الدفاع عن نفسه ، ثم تحول هذا الاضطهاد بعد ما تقدم في العمر إلى ممارسات سلوكية يمارسها تجاه الغير أثناء انفعاله كنوع عن التعويض دون أن يشعر . بالتالي أختي الكريمة قد يكون الزوج تأثر بأحد السببين السابقين ، لذا يحتاج إلى التدريب على إدارة انفعالاته بصورة صحيحة ، وعلى المحيطين حوله مساعدته على ذلك وخاصة أنت زوجته بعدم تعريضه للمواقف التي تثير غضبه.

وسوف نرشدك إلى بعض الإرشادات التي من شأنها تساعدك في السيطرة على انفعالات زوجك : – تهيئة الجو النفسي المريح له أثناء تواجده في المنزل ، كأن تقابليه بابتسامة وقد تهيأت له باللباس الأنيق والرائحة الزكية والكلمات الترحيبية التي تبعث الدفء والمشاعر الحانية . – تجنبي المواقف التي تعتقدين أنها تثير غضبه مثل الأسئلة المتكررة أو الشكوى من مشاكل الأطفال و غيرها من المواقف . – في حال حدوث خلاف بينكما عليك الانسحاب بهدوء وعدم مواجهته حتى يهدأ . – اختيار الوقت المناسب الذي يكون فيه هادئا لمناقشته عما يضايقه وكوني له زوجة و أمًا و صديقة ، و أصغي له أكثر مما تتكلمي ، وامنحيه المساحة الكافية من الوقت ليعبر عما يضايقه . – غيري من روتين الحياة اليومي ، كأن تخرجوا في نزهة خارج المنزل أو السفر لتغيير الحالة النفسية و المزاجية . – توجيه زوجك بطريقة غير مباشرة بأساليب إدارة الغضب ، و يمكنك إرسال بعض الرسائل التي تتضمن الهدي النبوي في هذا الجانب أو اقتناء بعض الكتب التي تتناول ذلك أو تشجيعه على حضور دورات فن إدارة الانفعالات. – في حال استمرار زوجك على تصرفاته السابقة و لم تفلح محاولاتك السابقة لتعديل سلوكه، عندها نستطيع القول بأنه يحتاج إلى طبيب نفسي لمساعدته على تعديل سلوكه حتى لا تتطور حالته ويؤذي نفسه والآخرين، لذا عليك إقناعه بمراجعة طبيب نفسي ، ونحن نعلم أن زوجك في البداية سيقاوم هذه الفكرة و يرفضها ، و لكن عليك الاستمرار في إقناعه حتى لو لزم الأمر إلى الاستعانة بأحد أقاربه و يكون مقربا منه ليساعدك في ذلك. و في الختام أختي الكريمة يسعدنا تواصلك معنا من خلال الاستشارات الهاتفية على هاتف الإرشاد الأسري (٩٢٠٠٠١٤٢١) . ولحجز موعد للإرشاد بالمقابلة الاتصال على الرقم (٩٢٠٠٠١٤٢٦) كما نرجو الضغط على الرابط لقياس جودة الخدمة المقدمة https://goo.gl/forms/erzCjkIkIaavpZ٩f٢

١٣- اكتئاب

السلام عليكم استخدمت قبل أسبوع دواء سبرالكس لمده عشرة أيّام نص حبة يوميا من العشرة غرام وحسيت بأعراض طفش وغثيان وخفت ووقفت الدواء ولكن ما زالت حالة الاكتئاب والحزن عندي موجودة ولا أشعر بالبهجة كيف أخلي الحزن والاكتئاب يروح عني هل أستمر على الدواء أو أغير النوع. أفيدوني جزاكم الله خيرا.وأحيانا تانية نفس المشكلة ولكن ما ينفعل ويكون الوضع عادي . ماذا أفعل؟

الإجابة

السلام عليكم ورحمة الله وبركاته بداية نشكر لك ثقتك في برنامج الإرشاد الإلكتروني بجمعية المودة للتنمية الأسرية. و يسعدنا تواصلك و الإجابة عن استشاراتك : أخي الكريم نسأل الله عز وجل أن يعافيك و يكتب لك الشفاء والرفع عنك ما ألمّ بك . و بالنسبة لتساؤلك عن دواء سبرالكس لعلاج الاكتئاب ، حيث يعتبر هذا النوع من الأدوية الأكثر أمانا ، و ليس له أعراض جانبية إلا ما ندر ، و ما شعرت به في بداية تناوله هو أمر طبيعي حيث إن الجسم لم يعتاد عليه و مع الاستمرارية في تناوله بانتظام وفقا لخطة الطبيب سيزول هذا الشعور و ستشعر بإذن الله بالتحسن ، و لنا عتب عليك حيث أنك قطعت العلاج دون استشارة الطبيب، لذا ننصحك بمراجعة الطبيب مرة أخرى و شرح الأمر له ، و هو من يستطيع إفادتك إما بالاستمرار على نفس العلاج أو ربما يصف دواء بديلا له . كما نؤكد لك يا رعاك الله على أهمية الالتزام بما يقوله لك الطبيب و الالتزام بالجرعات الدوائية و عدم قطع الدواء إلا باستشارة الطبيب. كما ننصح من يعاني من الاكتئاب بالإضافة إلى العلاج الدوائي بالعلاج السلوكي المعرفي و تغيير نمط الحياة بدءا من تجديد علاقته بالله و المداومة على العبادات و خاصة الصلاة و نتذكر قول النبي صلى الله عليه و سلم لسيدنا بلال رضي الله عنه (أرحنا بها يا بلال) فالصلاة فيها شعور إيماني يبعث على الراحة النفسية و لا سيما عندما نستشعر فيها أننا نقف بين يدي الله عز وجل. كما أن لقراءة القرآن و تدبر آياته مفعول عجيب على ذهاب الهم و الحزن يقول الله تعالى(أَلَا بِذِكۡرِ ٱللَّهِ تَطۡمَئِنُّ ٱلۡقُلُوبُ).

بالإضافة إلى الإلحاح بالدعاء إلى الله عز و جل بأن يذهب عنا الهم والحزن . كما نرشدك أخي الكريم أن تغير نمط حياتك كأن تهتم بالأنشطة الرياضية و خصوصا رياضة المشي في الهواء الطلق ، و الترويح عن النفس بالنزهة و السفر ، بالإضافة إلى المشاركة في المناسبات الاجتماعية و الزيارات العائلية و غيرها من الأنشطة المفيدة التي تكسر روتين الحياة اليومي. و في الختام نسأل الله أن يحفظك و يكتب لك الخير في كل شئون حياتك . و يسعدنا تواصلك معنا من خلال الاستشارات الهاتفية على هاتف الإرشاد الأسري (٩٢٠٠٠١٤٢١) . و لحجز موعد للإرشاد بالمقابلة الاتصال على الرقم (٩٢٠٠٠١٤٢٦) كما نرجو الضغط على الرابط لقياس جودة الخدمة المقدمة https://goo.gl/forms/erzCjkIkIaavpZ٩f٢

١٤- أشعر بالنفور من زوجي

السلام عليكم ورحمة الله وبركاته :عمري ٣٧ متزوجة وعندي ٥ أبناء و على وشك الانفصال عن زوجي كلما تذكرته أشعر بالقرف والغثيان رغم كان يهتم بنفسه ونظافته وكان بيننا حب لكن السبع السنوات الأخيرة تطورت المشاكل ووصلنا لطريق مسدود ورفعت عليه قضية فسخ حتى لما أفكر أني ارتبط مرة ثانية وأكمل حياتي أشعر بالقرف من الرجل اللي أتخيله و مو كذا من كل شيء حتى مرات أقرف من الأشياء اللي أحبها ومن هواياتي .مشكلتي الثانية أن يجيني غضب وانفعل على أقل شيء ولا أقدر أتحكم بنفسي كثيرة النسيان أنسى وأضيع أغراضي حتى مرات بعض الأشخاص أحتاج لحظات حتى أتذكرهم .

الإجابة

الحمد لله رب العالمين الهادي إلى سواء السبيل والصلاة والسلام على نبي الرحمة وقدوة الأمة نبينا محمد أختي الفاضلة حفظك الله ورعاك السلام عليكم ورحمة الله وبركاته أشكر لك ثقتك في موقعنا جمعية المودة للتنمية الأسرية. أختي العزيزة أسأل الله أن يصلح حالنا وحالك , وأشكر لك صبرك على زوجك كل تلك السنوات ومحاولة تجاوز خلافات زوجك بالصبر والمودة وهذه صفة جليله في الزوجة الصالحة. أختي الفاضلة قد وجدت في فحوى رسالتك الكثير من المشاعر السلبية عن حياتك وعن أولادك وحتى فكرك السلبي قد بنى أنك لن تحبين زوجك ويقّنتي نفسك

و استمريتِ على ذلك ولو قدمنا آلاف النصائح ومئات الكتب لك لن يفيدك ذلك مالم تُبعدي عنك هذا الوهم الذي أظلم حياتك الزوجية , وتبعدي كل ما يجول في ذهنك من الأفكار والخبرات السابقة, وأنك ذكرتِ طلبك للفسخ , لكن الأمل لا زال باقي وستشرق الشمس ولو بعد حين. أختي الفاضلة الحب ليس فقط همسات وكلمات جميلة نسمعها , الحب مواقف , الحب يعني أن تسألي أن تهتمي أن تفعلي أن تعطي أن تقدمي أن تفعلي كل شيء للشخص المقابل لك. أحياناً الضغوط النفسية والمشاعر السلبية قد تؤثر على الطرف الآخر وبالتالي تؤثر في مقدار حبنا له , أنصحك كثيراً أن تعيدي الكرة مع نفسك وتتزوجي زوجك بنسخة أخرى كأنكما أزواجاً جدد وابحثي عن الأشياء التي تكرهينها فيه وحاولا تغييرها أو إصلاحها. أختي العزيزة ثبت عن النبي صلى الله عليه وسلم أنه «كان يعجبه الفأل» , أعكسي كل الكلمات السلبية التي تظنيها في زوجك , بل بالغي في المديح ناحية زوجك , افتحي حياةً جديدة مع زوجك , وتخيليه الآن قادم لخطبتُك من أهلك وابدئي حياتك من هذه اللحظة معه , تلطّفي به , تزيّني له , ولا تقدمي الحب المشروط والذي ينتظر حب المقابل كيف يقدم حبه أيضاً. اخيتي ذهب رجلٌ الى عمر رضي الله عنه وقال له: إني لا أحب زوجتي هل أُطَلِّقها؟ فأجابه: ويحكَ! أوكُلُّ البيوت تُبنى على الحبِّ؟! فأين العشرة والتذمُّم؟! . وقال عمر لامرأة سألها زوجها هل تبغضه؟ فقالت: نعم، فقال لها عمر: فلتكذب إحداكن ولتجمل فليس كل البيوت تبنى على الحب، ولكن معاشرة على الأحساب والإسلام. أما فيما يخص مشكلتك الثانية , يبدو لي من حديثك فيما يخص الغضب والانفعال والنسيان وفقد الأشياء أن سببها هو القلق وفي درجات متقدمة قد تؤول إلى بداية الاكتئاب , ولكن هي يسيرة بإذن الله وبالإمكان علاجها عن طريق ما يلي : ١- ممارسة الرياضة لما لها من الأثر الكبير في تحسين الصورة النفسية للشخص وتساعد على إفراز هرمون السعادة وبالتالي تفيد في تحسين الحالة النفسية. ٢- أداء تمارين الاسترخاء فهي تساعد على تليين الاعصاب المشدودة وتبعد التوتر . ٣- البحث جيداً عن هوايات محببه لذاتك والانغماس بها فهي ستزيد ثقتك في نفسك. ٤- ممارسة الأعمال الخيرية فهي تساعد على ضبط انفعالاتك النفسية , وذلك لأنك ستتمرنين من خلال التفاعل مع الآخرين عبر مجالات العمل الخيري على كيفية التعامل مع تلك الانفعالات وقد قال رسول الله – صلى الله عليه وسلم –: (أتحب أن يلين قلبك، وتُدرِك حاجتك؟ ارحم اليتيم، وامسح رأسه، وأطْعِمْه من طعامك يَلِنْ قلبُك، وتُدرِك حاجتك) . ٥- الحرص على النوافل قبل الفروض وأذكار

الصباح والمساء فهي غذاء للنفس وأحرصي على دعاء الهم والحزن: ((اللهم إِنِّي أعوذ بك من الهم والحزن، والعجز والكسل، والبخل والجبن، وضَلَعِ الدَّيْنِ، وغَلَبَة الرِّجال))، كذلك الدُّعاء الذي روي عن النبي – صلَّى الله عليه وسلَّم – في الطَائف: ((اللهم إليك أشكو ضَعْفَ قوَّتي، وقلة حيلتي، وهواني على الناس، يا أرحمَ الراحمين، أنت رب المستضعفين، وأنت ربي، إلى من تَكِلُنِي؟ إلى بعيد يَتَجَهَّمُني، أم إلى عدو مَلَّكته أمري؟ إن لم يكن بك عليَّ غضب فلا أبالي، ولكن عافيَتك هي أوسعُ لي، أعوذ بنور وجهك الذي أشرقت له الظلمات، وصَلَحَ عليه أمر الدنيا والآخرة من أن ينزل بي غضبك، أو يحل عليَّ سخطك، لك العُتبى حتى ترضى، ولا حول ولا قوة إلا بالله)) , حينها ستجدين فرقاً عجيباً في حياتك . ٦- المحافظة على الأغذية الصحية في أوقاتها فالتقليل منها يؤدي إلى نقص الفيتامينات وبالتالي على صفاء القلب والعقل. أما فيما يخص مشكلتك الثالثة مع أولادك , أعتقد أبناؤك وصلوا لمرحلة يمكن بها استيعاب دور الأم ووجوب البر لها , لذا حاولي التقرب لأكبر أبنائك والتوضيح له بطريقة سلسة وعفوية بأنك والدته ولك الفضل بعد الله بظهوره في هذه الدنيا , وأنه رجل وهو سندك وساعدك الأيمن في هذه الدنيا ويجب أن تحافظ على برّي فأنا أمك , بالمعنى الشامل حاولي أن تؤثري عليه بعاطفتك وبهدوء تام , فعاطفة هذا العمر جياشة وتألف كل من يتقرب لها . وأرشدك أيضاً بأن توجهي ابنائك بمسايرة ابناء الاسر الافاضل الذين تعرفين عن بر أبنائهم بهم فلعلهم يتأثرون بهم ويكونا قدوة ونموذج يحتذى به. كذلك لا تنسِ أن تجدي شخصاً يألفونه يقوم بنصحهم ويحثهم على البر بك وتكرار الاتصال بك , فطبيعة النفس البشرية إذا تطبّعت بشيء فترة طويلة ينقلب إلى طبع , فعسى تكرار الاتصال بك يعوّده على ذلك. أخيراً أسأل الله العلي العظيم أن يفرج كربتك وويسر همك وأن يجعلك زوجةً صالحاً وأمًّا طيبة وأن يردك ويردهم اليك ردا جميلاً , وأوصيك بالدعاء وكذلك الاستغفار فإنه يجلب الرزق والسعادة بإذن الله ونسعد بتواصلكم معنا ولمزيد من الاستفسار يرجى الاتصال على هاتف الإرشاد الأسري (٩٢٠٠٠١٤٢١) ، ولحجز موعد للإرشاد بالمقابلة الاتصال على الرقم ٩٢٠٠٠١٤٢٦ ونرجو زيارة موقع الجمعية والتعرف على دورات الجمعية مجانا والاشتراك بها من خلال الرابط http://almawaddah.org.sa/activities كما نرجو منكم الضغط على الرابط لقياس جودة الخدمة المقدمة من الإرشاد الإلكتروني https://goo.gl/forms/erzCjkIkIaavpZ٩f٢

١٥- لماذا مشاعر الغضب في أوقات الراحة؟

بعد التحية أشكر جمعية المودة على تقديم خدمة الاستشارات الإلكترونية في الحياة الزوجية أوقات كثيرة تمر ظروف أو ضغوطات صعبة ولكن في أوقات الهدوء عندما لا يكون هناك مشاكل لماذا أشعر بالغضب وأحيان أخرى لا أشعر بالحنان ناحية زوجي ولا اتقبله وأجد هذه المشاعر السلبية لا أفهم لماذا؟! لا فائدة من العتاب أو النقاش لأنه سيزيد الأمر سوءا ويبقى الصمت سيد الموقف والبرود آمن وسيلة لتجنب النقاشات الحادة وحدوث مشكلات جديدة السؤال: لماذا لا أستطيع التحكم بمشاعري و الرضى في أوقات الهدوء لماذا أشعر بالغضب ولا أستطيع تكوين لحظات سعيدة في اجتماعنا وفي فراقنا أحتاج أنا لزوجي أكثر وهذا مزعج لأني أشعر بالعجز أمام احتياجات أبنائي وضغط المجتمع و الأهل وفي حضوره تزداد مشاعر الغضب ولا أستطيع العيش في هناء و وئام ماذا علي أن أفعل؟!

الإجابة

وعليكم السلام ورحمة الله وبركاته نشكر لك بادئ ذي بدء ثقتك في جمعية المودة وحرصك على إصلاح حياتك الزوجية. الشعور بالغضب أمر فطري في الإنسان عندما لا يشعر بالرضى عن الوضع القائم الذي يعيشه و يتمنى أن يستطيع تغييره إلى أفضل مما هو عليه. وهناك أسباب أخرى كثيرة لمثل هذا الشعور لعل من أهمها الإحساس بإمكانية التغيير ووقوف الظروف ربما المادية في المقام الأول عائقاً أمام حدوث هذا التغيير، الإحساس بعدم تفاعل الطرف الآخر بنفس مستوى الاندفاع لإحداث التغيير، البرود الذي يمكن أن يعتري الطرف الآخر بسبب عدم القناعة بإمكانية أو جدوى التغير، الإهمال الذي قد يعتري خطوات إنجاز التغيير وتوجيه عجلة الحياة للأفضل من أحد أو كلا الطرفين، التمركز حول الخبرات الشخصية في تغيير الوضع القائم وعدم اللجوء لأي مصدر خارجي لاستمطار النصح والتوجيه والمساعدة في إيجاد الحل....الخ. ولعل من أبرز نتائج هذه الأسباب الانكفاء على الذات و عدم مخالطة الآخرين للشعور بالدونية عنهم، الشعور الدائم بالغضب والانفجار لأتفه الأسباب، العصبية والتشنج في إصدار الأحكام على أتفه الأمور أو المشكلات التي يمكن أن تطرأ على الحياة اليومية، التركيز فقط على كيفية معالجة أو إيجاد حلول للوضع المرتقب وعدم التركيز على الاستمتاع باللحظة، العيش في أوهام المستقبل وعدم إدراك الواقع، التعامل وفق ما سيكون وليس ما هو كائن، النرجسية التي تبيح توتير الكل

من أجل إرغامهم على العيش بنفس حالة التوتر الشخصية كنوع من التعويض للفاقد المعنوي، عدم المشاركة في إيجاد حلول لبعض ما يطرأ من مشكلات بحجة أن المستقبل أهم من معالجة الوضع الحالي، الترقب الدائم والمشوب بالتوتر لما يمكن أن يحدث في الغد، ...... الخ. أما أبرز الخطوات التي يمكن أن تعين بعد الله على حل مثل هذه المشكلة: ١- اللجوء إلى الله في كل الأمور والدعاء بالتوفيق والسداد ٢- استحضار نعمة وجود الزوج والمأوى والذرية وأن هناك من حرم هذه النعم ٣- محاولة البحث عن أفضل الأساليب لاستغلال كل لحظة من أجل إشاعة السعادة من الداخل إلى الخارج ٤- إيجاد الأمور المشتركة المهمة ومناقشة كيفية التعامل معها وفق مصلحة الطرفين ٥- استعادة اللحظات ومحطات السعادة التي مرت على الطرفين ومحاولة التحدث عنها وبعثها من جديد ٦- التهادي بما يمكن أن يكون ذا قيمة من كل طرف للآخر ٧- التجديد في أساليب الحياة والمعاشرة والسكن وتغيير أنماط التعامل بناء على ذلك ٨- السفر المشترك و ارتياد أماكن جديدة لتجديد الحياة والعلاقة ٩- التنازل عن ما قد يوتر العلاقة من أجل المصلحة العليا وبما لا ينعكس سلباً على طرف دون الآخر ١٠- الخروج الزوجي دون وجود أحد من الأبناء وارتياد أماكن تبعث على الراحة والاسترخاء ١١- التغيير المستمر في المأكل والمشرب والملبس وحتى طريقة التودد والملاطفة ١٢- النظر في العواقب التي يمكن أن تترتب على استمرار الوضع بهذه الطريقة ١٣- استغلال مشاعر الحاجة لوجود الزوج والأبناء والعمل على استتباب ظروف تواجدهم حولك ١٤- الاعتبار بمن قد وقع ضحية مثل هذا التصرف ومآل حاله إلى تشرد أسرة كاملة وضياع أفرادها بسبب مثل هذا السلوك راجين من الله أن نكون قد وفقنا في إضفاء و لو جزء مما قد يساهم بإذن الله في حل مشكلتك. وأود أن أشير لأن جمعية المودة تقدم دورة رائعة في هذا الخصوص و أنصحك بحضور الدورة عن طريق التسجيل فيها إلكترونيا من موقع الجمعية. رابط التسجيل في الدورات هو http://almawaddah.org.sa/activities و للاستشارات الهاتفية يرجى الاتصال على هاتف الإرشاد الأسري (٩٢٠٠٠١٤٢١), و لحجز موعد للإرشاد بالمقابلة الاتصال على الرقم (٩٢٠٠٠١٤٢٦), كما نرجو الضغط على الرابط لقياس جودة الخدمة المقدمة من الإرشاد الإلكتروني https://goo.gl/forms/YYZlGVSDfsQM١xZt١ أرجو منك عدم التردد في التواصل معنا في حال استمرار المشكلة أو لأي أمر آخر فخدمتك تسعدنا و ختاما أسأل الله التوفيق لك و لمن تحبين.

١٦- خيبة أمل...!

طفولتي وحياتي كانت جافة جدا وبعيدة جدا عن العاطفة و المشاعر . وكنت أحتاج الحب بشدة وكان أهم معيار للزواج أن أتزوج الشخص اللي أحببته وبالفعل حبيت وحاربت كثير عشان اتزوجه وخطبني واخبرته انه لا يتغير عليّ وأنا لم أعش هذي الأمور من قبل وأنه يجب أن يعاملني بلطف وكان يوعدني ويعشقني ويموت فيني وأنا زدت تعلق فيه لدرجة صرت طفلة ما أقدر أبتعد عنه وأبحث عنه طول الوقت و أرمي نفسي في حضنه كثيرا وأسأل و اطمئين وأهتم جدا به و أطلبه بالاهتمام وبالحنان و أنه يكلمني و يخرج معي وكانت النتيجة صادمة أصبح قاسي ويفكر في نفسه بس وينزعج جدا من قربي . أصبح يضع كل الأخطاء وحتى أخطاؤه الشخصية فيا أصبح لا يراني أي شيء وعندما اخبرته لماذا لمن تعد تقول لي الكلمات الجميلة والمشاعر الجميلة أخبرني هل تريدي أن أجاملك وأكذب عليك الكلام يجي لحاله ! أنا محطمة جدا وأتألم بشدة وأحارب بمفردي .. الحياه قاسية بما فيه الكفاية وهذا الشخص زاد القسوة عليّ .. ما الحل ؟! علما بأن الحب استمر ٣ سنوات والخطوبة ٨ أشهر ولكن الحالة هذي من قبل الخطوبة بدأ الإهمال.

الإجابة

أشكرك على ثقتك بجمعيه المودة أولا ابنتي الغالية لا تنظري لحياتك من جهة واحدة ومن الصعب جدا التعامل مع شخصية تركز على حاسة واحدة فقط و هي الشخصية الحسية .. بمعنى أنك فقدتِ مخطوبك أو أنك سحبتي منه كل الطاقة للحد الذي جعله لا يستطيع أن يعطيكِ أكثر و هذه أغلب ما تقع فيه الفتيات إنها تستنزف مشاعر مخطوبها كلها و تطالبه بالمزيد حتى يصل إلى ما وصل إليه مخطوبك .. اعلمي بنيتي أنك كل ما احتضنتيه و أنت تريدين حنان لكي تشبعي رغباتك بتسحبي طاقة كبيرة منه نعم أنت تشعرين بالسعادة لكن في المقابل يريد هو إشباع وتعويض هذه الطاقة إذا كنتِ فقط تسحبي دون إعطائه بديل سيبدأ بالنفور منك لأنه يشعر بأنك تفقدينه طاقته و هذه نتيجة طبيعية لما يحدث معك .. إذن ما الحل لهذه المشكلة: هو أنك أنت تبدئين بالتغيير من أسلوبك و بدل سحب الطاقة وإعطاء طاقة حاولي البعد عن التفكير بشكل عاطفي اسمحي لنفسك أن تفكري بشكل آخر بدل ما يدخل تحضنيه سلمي عليه عادي و ابدئي بالسلام عليه و تسأليه عن أخباره بدون التدخل في التفاصيل .. أريحيه جدا بدون طلب مشاعر لأنك واثقة بحبه بمشاعره لك صحيح .. قولي لنفسك هو يحبني و أنا واثقة بذلك لا أحتاج لطلب المشاعر صبري نفسك بهذا الكلام ثقي بنفسك تماما .. لن أقول

إنه سيتغير وسيتفهم هذا التغيير بسرعه لا بل سيبدأ بالضغط عليك .. إذا سألك كوني صريحة معه و قولي له بصراحة أريد التغيير من أسلوبي معك وأجرب أسلوب جديد .. كوني قوية تمام وتحدى نفسك حتى تعود علاقتكما كسابق عهدها و لكن بتوازن اكثر .. الله يوفقك يا رب ونسعد بتواصلكم معنا ولمزيد من الاستفسار يرجى الاتصال على هاتف الإرشاد الأسري (٩٢٠٠٠١٤٢١) ، ولحجز موعد للإرشاد بالمقابلة الاتصال على الرقم ٩٢٠٠٠١٤٢٦ ونرجو زيارة موقع الجمعية والتعرف على دورات الجمعية مجانا والاشتراك بها من خلال الرابط http://almawaddah.org.sa/activities كما نرجو منكم الضغط على الرابط لقياس جودة الخدمة المقدمة من الإرشاد الإلكتروني https://goo.gl/forms/erzCjkIkIaavpZ٩f٢

١٧- زوجي يريد الانتقام

بعد اكتشاف زوجي خيانتي له ومسامحتي، يريد الانتقام من الشخص الذي ربطتني به علاقة ويريد مساعدتي في تقديم معلومات عنه ليصل إليه، ما الحل ؟ هل أساعده على تخريب حياة شخص أو إذا لم أساعده أكون حميته للتغطية عليه وأفهم بشكل خاطئ.

الإجابة

السلام عليكم ورحمة الله وبركاته حياك الله أختي مجددا في الإرشاد الإلكتروني بجمعية المودة.. وتعقيبا على تساؤلك .. فإننا نقول لك لا تعالجي الخطأ بخطأ آخر ..ومسألة إصرار زوجك على معرفة ذلك الشخص فإننا نقول لك: - في البداية داومي على الدعاء والاستغفار بأن الله يصلح حالك و حال زوجك. و خاصة في الصلاة آخر الليل و الثلث الأخير منه . - حاولي إقناع زوجك بأن ما حدث سابقا صفحة من الماضي ، وأظهري له عدم رغبتك في الحديث عنها . - تحاوري معه بأسلوب هادئ أنه ليس من الفائدة له معرفة ذلك الشخص، و لا يمكن علاج تلك المشكلة بمشكلة أخرى، وأن ذلك سيقودكما في دوامة من المشاكل لن تنتهي. - تحدثي معه بأنكما قد بدأتما حياة جديدة ، ولن تسمحي بحدوث مشاكل أخرى قد تنتهي بهدم العلاقة بينكما. - عاهديه مرارا وتكرارا بأنك ستبقين له وفية تقديرا لمحبتك له ولموقفه الرجولي معك و مسامحته لك . - كلما حاول الحديث معك عن ذلك الشخص ومعرفة هويته، غيري موضوع النقاش معه إلى موضوع آخر أكثر إيجابية يكون متعلقا بعلاقتكما وتربية الأبناء و غيرها من الموضوعات. المهم أن تمسكي بزمام الحوار وتوجيهه لمحور آخر - أشعريه برجولته و أهميته في حياتك من خلال السؤال عنه و هو خارج المنزل وأنك في انتظاره ، وابذلي ما في وسعك لإسعاده

100

سؤال وجواب من واقع الاستشارات الإلكترونـيـة

بجمعية المودة للتنمـية الأسـرية

الاستشارات الاجتماعية

١٨- كيف أمنع زوجي من نقل مشكلاتنا؟

الاستشارة

السلام عليكم ورحمة الله وبركاته أنا متزوجة من ثلاثة سنوات وعندي طفلين زوجي أصغر مني بسنتين. المشكلة كل ما يحصل بيننا خلاف يقوم بتبليغ أمي وكم مرة أخبرته بعدم نقل مشكلاتنا لأمي ونحاول نحلها بعيد عن الأهل .أمي من النوع القلق وأنا لا أريد أن أقلق راحتها بأمور صغيرة. حتى بعض المرات لو ما استطاع أن يخبرها يحاول يلمح لها بوجود شيء بيننا. وحقيقي هو ما يتكلم عند أهله فقط أمي. أفيدوني جزاكم الله خير.

الإجابة

وعليكم السلام ورحمة الله وبركاته. الأخت الفاضلة / نسألُ الله عز وجل أن يؤلف بين قلوبكم ، ويثري المودة بينكم ، كما نسأله سبحانه الإخلاص في القول والعمل ، وكذلك نشكرُ ونثمن لكِ تواصلك مع برنامج الإرشاد الإلكتروني بجمعية المودة للتنمية الأسرية . الأخت الفاضلة / لجوء الزوج للشكوى على والدتك . دون غيرها هذا دليل على محبته لك ، وقد يلجأ لوالدتك لأسباب ومنها ، إما أن شخصيتك انفعالية ، وعندما يناقشك زوجك في أمر ما ، ترفعي صوتك عليه أو تصرخي بوجهه ، وهذا مجرد احتمال أو أنه وجد في والدتك الصدر الحنون ، الذي ينصت له ويعطيه الاهتمام ، أو لأنه يثق بها دون غيرها ، وأنت من يعيش الواقع وتعلمين السبب الذي يجعله يلجأ للتشكي على والدتك . الأخت الفاضلة / لحل هذه المشكلة نشير عليك بإتباع الخطوات التالية / أولا / إقناع والدتك بعدم التجاوب معه عند عرض مشاكلكم عليها ، فعدم تفاعلها معه ، سيخفف من حماسه للحديث عن هذه المشاكل ، ومن ثم محاولة حلها بنفسه . ثانيا / إذا كان تشكي زوجك على والدتك ثقة بها ، فإن هذا قد يكون في صالحك في بعض الأحيان ، وذلك من خلال قدرة والدتك على توجيهه نحو ما يرونه مناسباً ، وإصلاح ما بينكما بالشكل الملائم ، ولك أن تتخيلي لو كان يعرض مشاكلكم على أهله هو ، وكان أهله متحيزون معه ضدك ، فكيف سيكون حجم مشكلتك ؟ ثالثا / استغلي جلسات الود والصفاء بينكما في الحوار معه حول طريقته ، في نقل المشاكل إلى والدتك ، وأشعريه أن أنك غير راضية عن تصرفه هذا ، وأذكري له أسباب انزعاجك ، ومنها أنه يسبب قلقاً لوالدتك ، فالحوار في حال الرضا يؤدي غالباً إلى أفضل النتائج ، بينما يتحول الحوار في حال الغضب إلى شجار وخصام . رابعا / إذا كان في شخصيتك شيء من العصبية وهذا مجرد احتمال ، حاولي ضبط أعصابك قليلاً ، والهدوء فالنقاش والحوار الهادئ له نتائج إيجابية.

وهنا لا بد أن نستشعر أننا بشر وهذه الحياة وهذه هي طبيعتها ، ولا بد لنا من قدر من التعايش مع أخطاء الآخرين من حولنا ، وخاصة عندما يكون هؤلاء الآخرون هم أقرب الناس لنا ، وعلينا أن ننظر نظرة منصفة على ما يملكون من صفات نبيلة وجيدة تعيد التوازن بيننا . الأخت الفاضلة / الحياة الزوجية تحدث بها الكثير من المتغيرات، بين وقت وآخر ، فإن كنت بحاجة إلى استشارة هاتفية ، أو استشارة بالمقابلة ، فإن (جمعية المودة للتنمية الأسرية) توفرها على أيدي مستشارين أسريين مختصين ، ذوي خبرة ، ومهنية ، وكفاءة عالية ، وهي قائمة على مبدأ السرية التامة ، وذلك عن طريق الاتصال برقم الاستشارات الهاتفية على الهاتف رقم : (٩٢٠٠٠١٤٢١) أو الاستشارة بالمقابلة وحجز موعد على الهاتف رقم : (٩٢٠٠٠١٤٢٦) وكذلك تقوم بعقد دورات وبرامج تهتم بالأسرة للجنسين وللاستفادة منها والتسجيل بها من خلال الرابط almawaddah.org.sa/activities//: نسأل الله أن يمن عليكم بالحياة السعيدة ، والمستقرة . وختاما نكرر شكرنا لك على ثقتك في جمعية المودة للتنمية الأسرية.

١٩- عدم العدل بين الزوجات

الاستشارة

السلام عليكم ورحمة الله وبركاته: أنا متزوجة من ٦ سنوات وأعتبر الزوجة الثانية منذ أن تزوجت زوجي وهو لا يقضي أول يوم عيد إلا عند زوجته الأولى حاولت معه ووعدني العام الذي سبق العام الماضي وأخلف وعده العام الماضي والآن عدنا لنفس المشكلة والخلافات اشتدت بيننا ووصلت للطلاق علما أنه الآن لم يفصح عن أي شيء لكن كلامه متذبذب والذي زاد توتري وعدم ثقتي فيه ردوده المتناقضة وغضبه وثورانه الشديد كلما تحدثت معه بالأمر أنا أشعر بالألم النفسي الشديد وناقشته بمشاعري وما يؤذي نفسيتي ولم يجدي أي منها فما الحل؟ أفيدوني.

الإجابة

الحمد لله والصلاة والسلام على رسول الله وبعد: نشكر لك ثقتك بجمعية مودة للتنمية الأسرية بجدة برنامج الاستشارات الإليكتروني ونسعد بتواصلك: أختي الكريمة : إنك الآن في حياتك مع زوجك في ميدان للتنافس مع زوجته الأولى ومع كثرة الخلافات بينك وبينه قد يصل لطريق مسدود فيبقى خيار الانفصال يلوح أمامه في الأفق ، فلماذا تتخذين أسلوبا قد يراه الزوج أنه جاف من العواطف وتقومين بتصعيد الخلاف وعنده من يملأ الفراغ ، ولا بد أن تعلمي أن الغيرة بين الزوجات تلعب دورا كبيرا في خفض التوتر في العلاقة وارتفاعه . إن سبب ردة فعله السلبية عندما يتم فتح أي موضوع يتعلق بالعيد فلذلك لا بد أن تفكري قليلا في مستقبل العلاقة قبل أن تفكري في ليلة واحدة هي في الحقيقة لا تقدم

ولا تؤخر وحينما تقومين بالمطالبة بها ليس المقصود في الحقيقة إلا أنك تريدين ممارسة أسلوب فيه نوع من إغاظة أو رد اعتبار من احتكار الزوجة الأولى لسنوات في اليوم الأول من كل عيد وإن لم تتنبهي له ولكنها الحقيقة. ولذلك لو نظرنا فقط لموقف قضاء أول يوم في العيد عند زوجته الأولى وتعرفنا على بعض أسبابه: ١- اعتياد الرجل على ذلك مما يصعب عليه تغيير ما اعتاد عليه. ٢- قد يكون هناك ارتباطات معينة مع أهل الزوجة الأولى في ليلة ويوم العيد فإنه يعتقد وجوب حضورها ومشاركتهم فيها. ٣- قد يُمارس عليه سلوك النقد أو الاستهزاء من أهله فيما لو قام بتغيير عادته السنوية والرجل لا يحب أحد أن ينقده أو يسمع شيء فيه تنقيص من مقداره في أعين من حوله. ٤- كما ذكرنا سابقاً إن كثرة ذكر الموضوع وتكراره مما يحدو بالزوج لممارسة سلوك يُظهر فيه عناده لك. سؤال مهم يُطرح هنا ؟ هل الحياة الزوجية منوطة بهذا الموضوع فقط !! هناك مواقف التربية وإدارة الميزانية وأهمية التجديد في الحياة الزوجية واتخاذ الأسلوب الأمثل الذي يساهم في جذب الزوج وشعوره بالراحة في بيته الثاني ولكن إذا كان يشعر أن مجيئه إليك يرتبط بالمشكلات والخلافات دائما فإن الزوج يطمح لراحة البال ولا يريد كثرة الخلاف والعيش في أزمة علاقات في بيته فيميل إلى الصمت، وحتى نسعى لأن تعود العلاقة بينكما لنوع من الاستقرار ينبغي الالتزام بأدب الحوار عند فتح الموضوعات الأسرية المختلفة لا بد أن نعتقد أن الحياة الزوجية مبنيّة على المشاركة بين الطرفين والخلاف بين الزوجين لا بد من حصوله ولكن من الذي يتجاوز الخلاف بأمان وسلام؟ إن الذي يريد أن يصنع حواراً إيجابياً لا بد : ١- أن يتقبّل الطرف الآخر برأيه وطريقة أسلوبه في الحوار فلا نملك أن نتحكّم في طريقة كلامهم ولكن مع الزمن يمكن أن يتم التعديل على الأسلوب بشكل تدريجي ولكن الأصل أن تتقبّلينه دون نقد أو توجيه. ٢- أن يسعى الطرفان لتقريب وجهات النظر فيما بينهما وألا يكون هناك نوع من التشدّد في الرأي أو أن يكون تفكيرك في أن تتغلّبين على شريك الحياة أو أن انتصار للرأي فإن الحوار بهذا الأسلوب لن يكون ناجحاً. ٣- أن تتصف القرارات والآراء بالمرونة في كيفية التطبيق لتستطيع الجمع بين الرأيين لكي لا يشعر الطرف الآخر بأنك وضعته في قائمة التهميش وعدم الاهتمام. ٤- في حالة شعورك برغبة الزوج في عدم الاستجابة لنقاط الحوار في نفس وقت الحوار فلتقومي بتغيير الموضوع مباشرة حيث إنه لا يجب أن تصلي لحل من خلال جلسة حوار واحدة فقد يعتري الزوج ارهاق أو تفكير في بعض المشكلات الخارجة عن إطار الأسرة فيؤثر ذلك على أسلوبه. هذه أبرز الوسائل التي تصل بالحوار لبرّ الأمان وإذا اتخذت من كل نقاش مع زوجك بأسلوب فرض الرأي وعدم الانصات له وفهم الفكرة التي يريد إيصالها والتناغم معه فإن هذا من أكبر الأسباب المؤدية للنفور في العلاقة.

ختاما إذا رغبت في التواصل مع الجمعية للاستزادة من الوعي الأسري وطرق التربية السليمة وأخذ الوسائل المفيدة للتعامل مع المواقف المختلفة بإمكانك التواصل مع الإرشاد الهاتفي على الرقم (٩٢٠٠٠١٤٢١) أو أخذ موعد لدى الإرشاد بالمقابلة على الرقم (٩٢٠٠٠١٤٢٦) أو الاطلاع على دورات وبرامج الجمعية من خلال الرابط http //:almawaddah.org.sa/activities كما نأمل الدخول إلى الرابط لقياس جودة الخدمة المقدّمة من الإرشاد الإليكتروني .https: //goo gl/froms/erzcjklklaavpz٩f٢

٢٠- الهدايا

الاستشارة

س١ - هل يحق للزوج منع زوجته وأولاده من قبول الهدايا من إخوانها وأهلها ؟ لأن ذلك يشعرني بالنقص والانكسار وأني لا أستطيع أن أفرحهم بشيء يحبونه ، أي شيء يريدونه انا المفروض انا أجلبه لهم من مالي ، ولكن عندما يأتيهم من اهلها فذلك يحسسني بالإهانة ، فهل لي حق المنع الهدايا كالجوالات وغيرها و ألا يدخل بيتي شيء منهم؟ س٢ - زوجتي موظفه وتريد أن أتشارك معها في إدخال بنتنا لمدرسة خاصة وأدخلناها بالفعل الروضة والآن أدخلناها بالصف الأول ولكن الرسوم زادت وأنا لا أريد أن أدفع شيء بالترم الثاني ولا أستطيع فهل يحق لي منعها ، وإن قامت هي بدفع التكاليف هل يحق لي المنع ٣ -زوجتي مغتربة وتعيش في بيت أهلها ولها أربع سنوات تذهب للدوام من بيت أهلها ولا ترجع للبيت إلا نهاية الأسبوع يوم الجمعة تجلس معي وتذهب السبت ، حاولت إقناعها بالدوام من البيت ولكن رفضت بحجة من يمسك الأولاد من يذاكر لهم ومن ينتبه لهم؟؟ ماذا أفعل؟؟

الإجابة

الأخ الفاضل/ نشكرُك ونثمن لك تواصلك مع برنامج الإرشاد الإلكتروني، بجمعية المودة للتنمية الأسرية، وندعو الله لك بالتوفيق والسعادة و الاستقرار ، كما نسأله سبحانه الصدق والإخلاص ، في القول والعمل . الأخ الفاضل/ ندرك حجم معاناتك ونتفهّم الحيرة التي تعانيها . الأخ الفاضل / من خلال قراءتنا لاستشارتك وما ورد فيها أعجبنا منك حرصك على إسعاد أسرتك بذكرك (أنا المفروض أجلبه لهم من مالي) ونسأل الله أن يثيبك على ذلك، ولذلك نطرح بين يديك هذه الفقرات عسى أن ينفعك الله بها وتجد منها ما يريح قلبك ويحقق راحتك وهي كالتالي / أولا / لا تعطِي الأمور أكثر من نصيبها ، فليس في الدنيا ما يستحق القلق ، وتأكد بأن ما كتبه الله لك يتحقق متى أراده الله . ثانيا

فيما يتعلق بالهدايا فللهدية عظيم الأثر في استجلاب المحبة وإثبات المودة وإذهاب الضغائن وتأليف القلوب. وهي دليل على الحب وصفاء القلوب، وفيها إشعار بالتقدير والاحترام ، ولذلك فقد قبل النبي صلى الله عليه وسلم ، قبلها من المسلم والكافر ، وقبلها من المرأة كما قبلها من الرجل ، وحث النبي صلى الله عليه وسلم على التهادي وعلى قبول الهدايا (تهادوا تحابوا). ونهى النبي صلى الله عليه وسلم عن رد الهديه فعن عبد الله ابن مسعود عن النبي صلى الله عليه وسلم قال : (اجيبوا الداعي ولا تردوا الهدية ولا تضربوا المسلمين). أخرجه أحمد ، فننصحك أخي بعدم منع الزوجة والأبناء من قبول الهدايا ،طالما ليس فيها منه ولا اذى في ذلك ولربما كانت قبول الهديه سبب في بقاء الألفة والمحبة في الأسرة ،حيث في قبولها تعويض عما تحتاجه الزوجة والأبناء ويصعب توفيرها في ظل الظروف المادية ،ولا يعني قبول الهدية نقص أو انكسار للزوج طالما لا توجد بها منه ولا اذى ،بل يستحسن منك التغافل في مثل هذه الأمور . ثالثا / حاول الجلوس مع زوجتك وتحاور معها عن سبب امتناعك عن رسوم الدراسه ، وصعوبة ذلك على الحالة المادية لديك ،وكذلك رغبتك في بقاء زوجتك في منزلها أثناء الدوام لرغبتك لها، وحاول تقريب وجهات النظر بينكما ،ولا يمنع ذلك من أن تجعل وسيط بينكما من أحد الحكماء في اسرتكما، لاستشارته في مثل هذه المواقف، سيقيدكم كثيرا لمصلحتكما كونه مقرب لديكما . رابعا / أصبر وأحتسب وأعلم أن العاقبة للصابرين، وفقك الله لكلِّ خيرٍ ، ويَسَّرَ أمرَك وأصلح حالك وسدد خطاك ، وأعاننا وإياك على ذكره وشكره وحسن عبادته ، ونسأله سبحانه أن يؤلف بين قلوبكما ويصلح حالكما وأن يقدر لكما الخير ثم يرضيكما به . الأخ الفاضل / نفيدك بأن (جمعية المودة للتنمية الأسرية) توفر استشارات بالمقابلة ، وكذلك استشارات هاتفية ، وذلك على أيدي مستشارين أسريين مختصين ، ذوي خبرة ، ومهنية ، وكفاءة عالية ، وهي قائمة على مبدأ السرية التامة ، وذلك عن طريق الإتصال على الهاتف رقم : (٩٢٠٠٠١٤٢١) أو الاستشارة بالمقابلة على الهاتف رقم : (٩٢٠٠٠١٤٢٦) وكذلك تعقد الجمعية دورات وبرامج تهتم بالأسرة والعلاقة بين أفرادها للجنسين ، وللاستفادة منها والتسجيل بها من خلال الرابط /almawaddah.org.sa activities:// وختاماً نكرر شكرنا لك على ثقتك في جمعية المودة للتنمية الأسرية ، وتواصلك مع الاستشارات الإليكترونية ، ويهمنا رأيك من خلال تقييم الاستشارة المقدمة لك ومدى رضاك عنها . من خلال الرابط التالي / https://goo.gl/forms/erzCjkIkIaavpZ٩f٢

٢١- أريد أن أعدد

الاستشارة

السلام عليكم ورحمة وبركاته :أنا متزوج ولدي طفلان ولنا خمس سنوات من الزواج والحمد لله أعيش حياة طيبة مع زوجتي وأطفالي تمر بها بعض الأحيان ما يمر في كل بيت من مشاكل وهذا حال الحياة الزوجية والحمد لله في كل مرة نستطيع أن نتجاوز كل هذه المشكلات ولكن منذ أن أنجبت زوجتي بدأ اهتمامها بي والبيت بشكل عام يقل وأقدر والله انشغالها بالأطفال والعناية بهم إلا أنني ألاحظ عليها عدم قدرتها على التحكم وتقسيم وقتها بشكل يضمن عدم وجود أي خلل أو على الأقل أن يكون الخلل خفيفا .. ونحن دائما نتناقش في مشكلاتنا ودائما ما أناقشها في هذا الجانب وفي كل مرة تعدني بالتغير للأفضل وفعلا أسبوع إلى أسبوعين ثم تعود إلى وضعها السابق .. اكتشفت مع الأيام أنها لا تستطيع أو أن لديها القناعة بأنها لا تستطيع أن تقسم وقتها على العناية بالأطفال والاهتمام بالمنزل والاهتمام بي وبحاجياتي وبدأت أفكر في إيجاد حل وفكرت في إحضار خادمة لعلها تساعدها في شيء من أعبائها ولكن فكرنا في الموضوع ونتيجة لتخوفنا من العواقب ألغينا هذه الفكرة ثم إنني بدأت أفكر في الزواج من ثانيه وفعلا وجدت فتاة مطلقة وتناقشنا في كل الأشياء التي أريدها منها وأبدت كامل استعدادها على أن نتعاون جميعا في حال كتب الله النصيب ويسر الله الزواج فاتحت زوجتي بموضوع الزواج فغضبت غضبا شديدا لأنه أساسا زواجنا كان حب قديم وضحينا جميعا بأشياء لأجل أن يجمعنا الله حاولت إفهامها أن الأمر ليس لنقص فيها أو عيب واضح وإنما رغبة مني في الزواج وتقسيم أعباء المنزل عليهما وأن يصير تعاون وتساعدان بعضهما ولكن وأقدر لها ذلك وقالت إذا عزمت الزواج فدعني أعود لأهلي وأنا والله لا أرغب في ذلك ولم أستطع أن أصارع عمتي برغبتي فهي بقدر ما تحب ابنتها تحبني ولهم معي مواقف جيدة لا أنساها في تيسير أمر زواجي وهم يعلمون بأنني قادر بحول الله على تحمل أسرتين ولكن على كلام زوجتي وش بيكون موقفي قدام الناس وش يقولوا عنا ولا يمكن العيش مع واحد يشاركني أخرى. وما إلى ذلك والأمر أني قد عزمت أمر الزواج ولكنني والله لا أريد أن أخسر الأولى بأي ثمن كان وأريد تصحيح مسار البيت لدي وأن أخفف عليها أعباء المنزل خصوصا وأنني شخص متعود على ضيافة الناس وجمعهم لدي وهذا الأمر بالنسبة لي يزعجني عندما ترفض زوجتي أن أدعو أحدًا بحجة التعب وعدم القدرة على عمل شيء أرجوا منكم إرشادي لأفضل السبل لكسب ود زوجتي وكذلك نصائح في حال التعدد بحكم خبرتكم وجزاكم الله خيرا وبارك الله في جهودكم.

الإجابة

وعليكم السلام ورحمة الله وبركاته , أخي العزيز نشكر لك تواصلك مع قسم الاستشارات الإلكترونية في جمعية المودة للتنمية الأسرية ونثمن لك ثقتك بنا, سائلين المولى عز وجل أن يوفقك إلى ما يحب ويرضى أما بعد : أخي العزيز بارك الله فيك , إذا كان زواجك من امرأة أخرى بسبب ظرف طارئ أو لحل مشكلة مؤقته أو عقاباً للزوجة الأولى فلا ننصحك بالتعدد وهناك حلول أخرى يمكنك أن تقوم بها لحل مشاكلك الزوجية , أما إذا كانت رغبتك في الزواج من أخرى لعدم قدرة الزوجة الأولى على إشباع رغبتك الجنسية وخوفك من الوقوع في الحرام , أو ترغب في تكثير نسلك ... الخ من المبررات الشرعية , ولديك القدرة المادية والجسدية والنفسية , على العدل بين الزوجتين , فلا بأس أن تعدد وتتزوج من أخرى , وأما إذا خفت الجور على إحداهن وعدم العدل بينهن فلا يجوز لك أن تعدد قال تعالى : (فَإِنْ خِفْتُمْ أَلَّا تَعْدِلُوا فَوَاحِدَةً) , وإذا قررت الزواج فعليك بتقوى الله سبحانه وتعالى في الزوجتين والتعامل معهما بعدل وإنصاف والإحسان إليهما , واعلم أن المرأة جبلت على حب التملك فلا ترضى بشريك في زوجها مهما كانت المبررات ولم يسلم من الغيرة حتى رسول الله صلى الله عليه وسلم فقد كانت عائشة رضي الله عنها تغار عليه صلى الله عليه وسلم , وهي في بيت النبوة , فقد روى مسلم في صحيحه عنها رضي الله عنها: (أنَّ رسول الله صلى الله عليه وسلم خرج من عندها ليلاً، قالت: فغِرْتُ عليه، فجاء فرأى ما أصنع، فقال: مالكِ يا عائشة! أَغِرْتِ؟ فقلتُ: وما لي لا يغارُ مثلي على مثلِك؟ فقال رسول الله صلى الله عليه وسلم: أقد جاءك شيطانُكِ؟ قالت: يا رسول الله! أو مَعِيَ شيطان؟ قال: نعم، قلت: ومع كلِّ إنسان؟ قال: نعم، قلتُ: ومعك يا رسول الله؟! قال: نعم، ولكنَّ ربي أعانَني عليه حتى أسلم).. وهي القائلة رضي الله عنها: (ما غِرتُ على امرأة ما غِرتُ على خديجة، ولقد هلَكَتْ (ماتت) قبل أن يتزوَّجَني بثلاث سنين، لِما كنتُ أسمَعُه يذكُرها) رواه البخاري، وفي رواية لأحمد أنها رضي الله عنها غارتْ من حسن ثناء النبي صلى الله عليه وسلم على خديجة رضي الله عنها فقالت: (ما أكثر ما تذكرها حمراء الشدق (كبيرة السن)، قد أبدلك الله عز وجل بها خيراً منها، فقال: صلى الله عليه وسلم: ما أبدلني الله عز وجل خيراً منها، قد آمنتْ بي إذ كفر بي الناس، وصدَّقتْني إذ كذبني الناس، وواستني بمالها). وقد علمنا الرسول صلى الله عليه وسلم كيف نحسن التعامل مع النساء وأن نقدر لكل شيء قدره فلا نبالغ في ردة الفعل تجاه مشاكل الغيرة بين الزوجات , فعَنْ أَنَسٍ قالَ: (كَانَ النَّبِيُّ صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ عِنْدَ بَعْضِ نِسَائِهِ، فَأَرْسَلَتْ إِحْدَى أُمَّهَاتِ الْمُؤْمِنِينَ بِصَحْفَةٍ فِيهَا طَعَامٌ، فَضَرَبَتِ الَّتِي النَّبِيُّ صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ فِي بَيْتِهَا يَدَ الْخَادِمِ، فَسَقَطَتِ الصَّحْفَةُ فَانْفَلَقَتْ، فَجَمَعَ النَّبِيُّ صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ فِلَقَ الصَّحْفَةِ ثُمَّ جَعَلَ يَجْمَعُ فِيهَا الطَّعَامَ الَّذِي كَانَ فِي الصَّحْفَةِ،

وَيَقُولُ: «غَارَتْ أُمُّكُمْ». ثُمَّ حَبَسَ الْخَادِمَ حَتَّىٰ أُتِيَ بِصَحْفَةٍ مِنْ عِنْدِ الَّتِي هُوَ فِي بَيْتِهَا، فَدَفَعَ الصَّحْفَةَ الصَّحِيحَةَ إِلَى الَّتِي كُسِرَتْ صَحْفَتُهَا، وَأَمْسَكَ الْمَكْسُورَةَ فِي بَيْتِ الَّتِي كَسَرَتْ) رواه البخاري .
أخيراً , نود تذكيرك أخي العزيز بالقنوات الإضافية للاستشارات وهي الهاتف الاستشاري على الرقم ٩٢٠٠٠١٤٢١ , والإرشاد الأسري بالمقابلة عبر مكاتب الإرشاد بمقر الجمعية والتي تتم في سرية تامة , ويمكنك حجز موعد على الرقم ٩٢٠٠٠١٤٢٦, كما يمكنك التسجيل في دورة تدريبية عبر الرابط التالي : http://almawaddah.org.sa/activities ولقياس جودة الخدمة المقدمة لك من الإرشاد الإلكتروني نرجو الضغط على الرابط التالي أو نسخه ولصقه في المتصفح لديك : https://goo.gl/forms/erzCjkIkIaavpZ٩f٢ نسعد بتواصلك دائما ونسأل الله العظيم رب العرش العظيم أن يختار لك الخيرة الطيبة , وأن يعينك ويهديك سبيل الرشاد.

٢٢- خيانة لا تتوقف

الاستشارة

السلام عليكم ورحمة الله وبركاته. اكتشفت أن زوجي له علاقة بامرأة أخرى وبينهم تواصل مستمر على مواقع التواصل الاجتماعي، وهذي ليست المرة الأولى، وكنت أواجهه وينكر ويحلف. تعبت من التفكير وفكرت بالانفصال. أرشدوني ما هو التصرف الصحيح ؟

الإجابة

بسم الله الرحمن الرحيم وبه نستعين وعليكم السلام ورحمة الله بركاته أسعد الله أوقاتك أختنا الكريمة بالخير والمسرات بداية أشكر لك تواصلك مع قسم الاستشارات الإلكترونية بجمعية المودة للتمكين الأسري سائلين العلي القدير أن يلهمنا الصواب في الجواب ومن ثم فإنه من بوادر حرصك على نجاح علاقتكم الزوجية والوصول بها إلى بر الأمان تواصلك مع الجهات المختصة في التوجيه والإرشاد الأسري وهذه مبادرة منك لها قيمتها وقدرها وتشكرين عليها ، نفع الله بك أختي الكريمة إن دخول الرجل في علاقة أو تواصل مع امرأة ليس بالضرورة يكون بسبب زوجته فلا تحملي نفسك الخطأ والمسؤولية ولا تنسحبي فالرابط بينكما قوي والميثاق غليظ ولا ينبغي الاستسلام من بداية المطاف بل دعينا نراجع سويا بعض الأسباب التي قد تدفع الرجل للدخول في علاقة خارج إطار الزوجية والتي منها :
١- سيكولوجية الرجل ورغبته في التعدد وهذا لا يعني بالضرورة قيامه بالزواج من أخرى ٢- الانجذاب الطبيعي بين الجنسين ٣- الفضول الذي يدفع الانسان لاكتشاف الجنس الآخر ٤- عدم إشباع إحدى احتياجات الرجل سواء الجسدية أو الفكرية أو الروحية.

٥- الاحتياجات غير المعلنة عند الرجل والتي غالبا لا يحب الحديث عنها ٦- بعض الرجال يلجأ للخيانة عنادًا في زوجته التي لا تزال تفتش وراءه وتتقصى أخباره وتجمع الأدلة والبراهين على جريمته .٧- شك المرأة المستمر واتهاماتها الدائمة لزوجها بالخيانة دافع قوي لارتكاب المزيد من الخيانات وذلك أن الإنسان يصدق نظرة الآخرين له فيبدأ في تطبيق الصفات التي توافق تلك النظرة ٨- إهمال بعض الزوجات لأزواجهم سواء من الناحية الجسدية أو العاطفية أو الوقتيه ٩- الاختناق بالحب الذي تمارسه بعض الزوجات ولا تعتقد أنه سبب قوي لدفع زوجها بعيدا عنها حيث إن الرجل بطبيعته يفضل الحرية وعدم التقييد حتى بالحب ١٠- فقدان روح المرح في الحياة الزوجية ١١- كما أن فقدان الثقة بالنفس من عوامل الوقوع في الخيانة خصوصا إذا استغل الطرف الآخر هذا الضعف ومارس عليه دور القوي المسيطر فيلجأ للخيانة ليثت لنفسه أنه أقوى ١٢- المشاكل الاقتصادية والمهنية ربما تكون أحد الأسباب لا سيما إذا تزامنت مع مشاكل أسرية منزلية وشعر الرجل بعدم القبول في العمل والمنزل فيبحث عمن يجد لديه التقدير والقبول أختي الفاضلة وبعد أن سردنا وعددنا هذه الأسباب جاء الوقت للحديث في كيفية علاج هذه المشكلة وأرى أن العلاج الأول التوقف عن المصارحة باكتشافك لعلاقته والتعامل مع الموقف بذكاء أنثوي ومهارة وذلك من خلال البحث في الأسباب السابقة ومعالجة السبب الدافع ، هذا من باب ومن باب آخر لا تحملي نفسك المسؤولية كاملة ولا تتخلي عن دورك في علاج المشكلة فمنزلك وزوجك يستحقان منك بذل الجهد للحفاظ عليهما أنصحك لا تجادلي زوجك في أسباب علاقته بل تجاهليها وتعاملي مع الموقف بفطنة أنثى ، أكملي جوانب النقص في حياتك من باب أن حياتك تستحق ذلك وأنت تستحقين. وأخيرًا أنصحك بحضور الدورات التي تقدمها جمعية المودة والتسجيل في برامجها من خلال الرابط التالي: http://almawaddah.org.sa/activities .اسأل الله عز وجل التوفيق والسداد.

٢٣-اكتشفت خيانة أبي وميوله الغريب

الاستشارة

سلام، أنا الابنة الكبرى ومنذ مدة من الزمن تقريبا قبل ٥ سنوات كنت أكتشف جوالات في سيارة بابا فيها محادثات وصور قذره لنساء وبوضعيات مقززه هم يرسلونها، تمر فترات وأكتشف جوال جديد و فيه نفس الأشياء وبرضو تمر شهور وأرجع أكتشف نفس الشيء، أتردد دائما وأخاف أقول لماما . قبل ٤ اشهر تقريبا فتحت جوال بابا الشخصي وفتحت الواتس ولقيت محادثات وصور وغزل وصور قذرة لكن مع أولاد مراهقين ،

اقشعر جسمي ما قدرت أصدق عيوني واكتأبت وتغيرت تصرفاتي كثيرا وقتها ماما كانت مسافرة مع إخواني الصغار، هالمراهقين في مدن كثيره مو بس مدينة واحدة؛ وكان يسافر لهم لكن بحجة أنه بيمشي جدتي وكذا ، أخذت أرقامهم للاحتياط أخاف يصير شيء، والحين لقيت محادثات جديدة وأشخاص جدد ؛ يقابل هالولد بالمول والاستراحة حسب الكلام اللي في المحادثة ويقول أنو يشتاق له ويطلع معه حتى في الأيام العادية يعني يطلع بابا من البيت ويقابله ويرجع ولا كأن شيء صار ؛ انا مو مصدقة أحس من فتره صرت أكره نفسي ليه ما اقدر اسوي شيء لأمي وانا ما أبغاها تكون بدور الغبية اللي ما تعرف وش يصير حولها ، وصرت أكره بابا كثير وأتجادل معه كثير وعلى أتفه الأسباب. ويهديهم هدايا غالية وهو يبخل على ماما على أبسط حقوقها ويسمع لهم هم يحددون المواعيد وعادي لو تأخروا أو ما أوفوا بوعودهم وهو لو ماما سوت اي شيء يقوم الدنيا وما يقعدها، وصار له فترة يسب ماما كثير قدامنا ويدعي عليها ويسب أهلها ويتضارب معها ويدقها بالكلام وانا بس يزيد وجعي وأسكت لأنو ما في أحد في هالعالم يدري أني اعرف بكل اللي يصير، انا بس اللي أخوض هذي المعركة مع نفسي ، هذي المشكلة تنعاد مرارا وتكرارا وانا صرت أكره هالحياة كثير ، تزيد الضغوطات علي كثير مع الجامعة ومع مشاكل الشباب وبابا ما يدري أنه تكبر عم على قلبي بسبب تصرفاته السيئة.

الإجابة

السلام عليكم ورحمة الله وبركاته نشكر لك ثقتك في برنامج الإرشاد الإلكتروني بجمعية المودة للتنمية الأسرية. و يسعدنا تواصلك و الإجابة عن استشاراتك : ابنتي الكريمة من خلال تفاصيل الاستشارة يتضح أن مشكلتك تتلخص في : (اكتشافك لوالدك يمارس سلوكيات شاذة) . في البداية أعاتبك ابنتي على تدخلك في خصوصيات والدك من خلال البحث في جواله دون علمه ، وهذا يدخل في باب التجسس ، و قد نهى الإسلام عن ذلك حيث يقول الله تعالى : (وَلَا تَجَسَّسُوا وَلَا يَغْتَب بَّعْضُكُم بَعْضًا....) و يقول صلى الله عليه وسلم: (من حسن اسلام المرء تركه ما لا يعنيه) . و لكن بما أن الأمر حدث و قد علمت بحال والدك و الذي نسأل الله له الهداية فإننا نرشدك إلى الآتي: أولا: حافظي على سرية حال والدك ، و عدم إفشاء ذلك ، حفاظا على الاستقرار الأسري. ثانيا : حاولي أن تبحثي عن الأسباب التي تدفع والدك إلى هذا السلوك الشاذ و خاصة الأسباب المتعلقة بالأسرة مثل : – عدم اهتمام والدتك بمظهرها ،و انشغالها بشئون المنزل . – كثرة الخلافات الأسرية وعدم الاستقرار الأسري. – ضعف الوازع الديني لدى والدك . – ضعف العلاقة الأسرية على مستوى جميع أفراد الأسرة نتيجة ضعف الحوار الأسري.

– انشغال أفراد الأسرة عن بعضهم و عدم التفافهم . مما ولد غياب الاحساس بالانتماء الأسري. ثالثا : محاولة استصلاح والدك : و يمكن ذلك عن طريق معرفة الأسباب التي أدت إلى سلوكياته الشاذة والتي ذكرنا بعضا منها ، و علاج تلك الأسباب ، وسنقترح عليك بعض الإرشادات التي من شأنها تساعدك في ذلك : أولا : أنت الآن ابنتي الفاضلة وصلت لمرحلة الرشد ، و لك دور كبير في الحديث مع والدتك كصديقتين ، حول الاهتمام بنفسها و بمظهرها و التزين لوالدك ، و إعطائه حقوقه الزوجية ، للحفاظ عليه ، حتى لا ينظر إلى غيرها . ثانيا : تقوية أواصر العلاقة الأسرية بين جميع أفراد الأسرة، ويبدأ ذلك من الاجتماع العائلي على وجبات الطعام وتخصيص ساعة يوميا للاجتماع معا وحث والدك على المشاركة ، بهدف تبادل الحديث وتفقد أحوال بعضكم. ثالثا : الاستعانة بأحد تطبيقات التواصل الاجتماعي مثل الواتس أب و إنشاء قروب للعائلة يكون قناة تواصل بينكم . رابعا : إرشادك لوالدك دينيا بطريقة غير مباشرة، من خلال إرسال بعض الرسائل الدينية عن طريق قروب الواتس أب تتضمن مراقبة الله في سلوكياتنا، والقيام بالعبادات المفروضة وغيرها من الرسائل التي تقوي الوازع الديني. خامسا : الاستعانة بأحد المقربين من والدك و يفضل ان يكون أحد أعمامك و يكون ذا حكمة و عقل و تحدثي معه عن اضطراب العلاقة داخل الأسرة دون الإفصاح عن سلوكيات والدك ، و اطلبي منه مناصحة والدك بطريقة غير مباشرة لبذل المزيد من الرعاية والاهتمام بأسرته و التقرب إليهم . سادسا : اللجوء إلى الله بالدعاء أن يصلح حال والدك و يعيده إلى رشده. و في الختام ابنتي الفاضلة نؤكد لك على مسألة عدم البحث في خصوصيات والدك ، واهتمي بنفسك و دراستك و تطوير ذاتك ، و لا تشغلي نفسك كثيرا بهذا الأمر، لأن والدك مثل بقية البشر ليس معصوما من الوقوع في الخطأ، و الله عز و جل كفيل إن شاء الله بهدايته و يعيده إلى جادة الصواب مع عدم إغفال سعيك في اتباع الإرشادات السابقة لاستصلاحه . كما يسعدنا تواصلك معنا مرة أخرى من خلال الاستشارات الهاتفية على هاتف الإرشاد الأسري(٩٢٠٠٠١٤٢١) . و لحجز موعد للإرشاد بالمقابلة الاتصال على الرقم(٩٢٠٠٠١٤٢٦)كما نرجو الضغط على الرابط لقياس جودة الخدمة المقدمة https://goo.gl/forms/erzCjkIkIaavpZ٩f٢

٢٤- زوجي وعلاقته بأخواته..

الاستشارة

السلام عليكم ورحمة الله وبركاته أنا متزوجة من سبعة أشهر من شاب بين أربع أخوات وهو الابن الرابع، وأسكن في شقة مستقلة بجوار شقة أهل زوجي. مشكلتي بأن زوجي متعلق بأخواته ويقضي أغلب الوقت معهم. وعندما أطلب منه الذهاب لشقتنا أو الخروج لوحدنا يصفني بالأنانية. وأنا مثل كل الزوجات أتمنى أن يكون لي حياة خاصة . أفيدوني جزاكم الله خير ا.

الإجابة

السلام عليكم ورحمة الله وبركاته بداية نشكر لك ابنتي ثقتك في برنامج الإرشاد الإلكتروني بجمعية المودة للتنمية الأسرية. و يسعدنا تواصلك وللإجابة عن استشاراتك : ابنتي الفاضلة من خلال تفاصيل الاستشارة نجد أن مشكلتك تتلخص في: شعورك بتعلق زوجك بأهله و يقضي معهم وقتا طويلا و ينشغل بخدمتهم عنك. والآن بنيتي دعينا نتشارك الأفكار للتعليق على بعض الوقفات من خلال تفاصيل استشارتك، حيث يتبين لنا أنكما ما زلتما حديثي عهد بالزواج ولم يمض على زواجكما سوى سبعة أشهر فلذلك خبرتكما بالحياة الزوجية ما زالت غضة طرية، كذلك يتبين لنا أن زوجك هو الابن الوحيد لأخواته و عائلته و هذا يتطلب منه أن يكون قريب منهم لخدمتهم ، فليس لهم عائل غيرهم. كذلك أوضحت أن زوجك يتضايق منك حين تطلبين بعض الخصوصية فيما بينكما و ينعتك بالأنانية، و هذا مؤشر أن لغة الحوار بينكما تحتاج إلى تنمية . و الآن ابنتي سوف نرشدك إلى بعض الإرشادات التي من شأنها إن شاء الله تساعدك على تجاوز مشكلتك: أولا : اعلمي يا رعاك الله أن زوجك مطالب بالبر بأهله لا سيما أنه الابن الوحيد لهم القائم على شؤونهم ، كما أنه يريد أن يثبت لأهله أن زواجه لن يغيره و أنه سيبقى في خدمتهم ، فبالتالي هو يقضي عندهم وقتا طويلا ليثبت لهم ذلك. و هنا بنيتي يأتي دورك لكسب رضا زوجك من خلال إعانته على بره بأهله ، و ذلك من خلال عدم إظهار انزعاجك من هذا الأمر ، بل أوصيه بأن يتفقد أحوالهم و يقضي حوائجهم. بالتالي سوف يسعد هو بذلك و تزداد محبته لك ، و سيكون أقرب إليك. ثانيا : تحتاجين ابنتي أنت و زوجك أن تتعلما فن لغة الحوار بينكما و يمكنكما تطويرها من خلال : - أن تكون لغة الحوار بينكما هادئة، مفعمة بمشاعر المحبة ، بعيدة عن لغة النقد الجارح . - التعرف على طبيعة و شخصية الآخر و طريقة تفكيره، حتى نتمكن من انتقاء العبارات و الجمل التي تتوافق مع طبيعة تفكيره. - اختيار الوقت و المكان المناسبين للحوار، و هذا أمر مهم فانتقاء الوقت الذي تكون فيه الحالة النفسية لكلا

الطرفين هادئة بعيدة عن الضغوط يجعل الحوار هادفا و متقبلا ، كذلك يفضل أن يكون الحوار خارج المنزل كنزهة في مكان اعتاد الزوجان الخروج إليه يجعل الحوار أكثر هدوءًا لمناقشة بعض الأمور المتعلقة بحياتهما. – عدم ربط الحوار في أي موضوع بموضوعات سابقة قديمة، حتى لا يتشعب و تذهب فكرة الموضوع المراد مناقشته. – القراءة والاطلاع على الكتب التي تهتم بفن الحوار والاتصال تساعد على تطوير لغته ، فنحن ننصح كلا الزوجين بأهمية القراءة في جميع فنون العلاقة الزوجية. ابنتي الفاضلة من خلال ما سبق بإمكانك مناقشة زوجك في مسألة أهمية الخصوصية بينكما ، مع التوضيح له أن هذا الأمر لا يتنافى مع علاقته بأهله و بره بهما . مع التأكيد عليك بنيتي بإعانة زوجك على بره بأهله ، فهذا باب خير ستجنين ثمرته غدا في أبنائك. وفي الختام نسأل الله أن يصلح حالكما و يجمع بينكما في خير كما يسعدنا تواصلك مرة أخرى معنا من خلال الهاتف الإرشادي ٩٢٠٠٠١٤٢١ وللحجز في برنامج مؤكد للإرشاد بالمقابلة يرجى الاتصال على ٩٢٠٠٠١٤٢٦.

٢٥– كيف اشارك بالحديث في حضور خطيبي؟

الاستشارة

السلام عليكم ورحمة الله وبركاته أنا فتاة أبلغ من العمر ٢٤ سنة، مشكلتي عندما يزورني خطيبي وأهلي موجودين معنا فأنا أجلس صامتة، فقط أقوم بالضيافة ولا أشارك معهم الحديث، وعندما يتركنا أهلنا لوحدنا فأنا لا أجد مواضيع أفتحها معه وأستسلم لمداعبته لي، هذا الأمر بدأ يضايقني كثيراً ، أود لو زيارة واحدة يخرج وقد تحدثت كثيراً. أريد أن أكون جريئة بالحديث سواء بحضور أهلي أو بغيابهم .أفيدوني ماذا أعمل؟

الإجابة

أختي الحبيبة حياك الله في جمعية المودة للتنمية الأسرية شاكرة لك ثقتك بالجمعية وبالاستشارة عبر رسائلك لها ....نشكر تواصلك معنا وصلكِ الله بطاعته ورضوانه سأوضح لك الإجابة أسأل الله أن ينفعك بها ويهيئ لك طريق السعادة والاستقرار . ينتج الخجل الزائد بسبب نظرة الإنسان السلبية لنفسه، والخوف الوهمي أو الحقيقي من الفشل، أو الخوف من عدم تقبُّل الآخرين، وهو في النِّهاية دليل على عدم الثِّقة بالنفس. عليك أن تُحَدِّدي أولاً إن كان خجلك طبيعيًّا أم مَرَضيًّا، ففي الغالِب تستحي الفتاة – خاصةً صاحبةَ الدين – من زَوْجها في بداية فترة الزواج، وتحتاج لفترة لتعود نفسها فيها، وتمرنها على كيفية التعامُل معه بدون حرج، وهذا ليس سهلاً في فترة العقد، ومن الأفضل ألاَّ تكثري من التفكير في الأمر، وألاَّ تجعليه محور حياتك، فينغص عليك عيشك، وسنعالج – إن شاء الله – الأمر – وليس المشكلة – في هدوء وتروٍّ، حين نمارس حياتنا بصورة طبيعية، فأنتِ على وشك

بدء حياة سعيدة مليئة بالمسرات – بإذن الله. وهذه الفترة (فترة العقد) من المفروض أن تكون أسعدَ أيام حياتك، فاستمتعي بها بكلِّ ما فيها، فإنها ستبقى – بإذن الله – ذكرى رائعة تسعدين بها بعد الزواج. نأتي للحديث عن الخجل: كيف يعرف الإنسان أنه يعاني خجلاً زائدًا أو مرضيًّا؟ لا شك أن هناك بعضَ الأعراض الجسمية التي قد تظهر كلها أو بعضها أثناء التحدُّث إلى الآخرين، أو التعامل معهم، وهي على سبيل المثال: ١– زيادة نبضات القلب عن الحد الطبيعي. ٢– حمرة في الوجه. ٣– أَلَم في المعدة. ٤– اضطراب أو نسيان بعض الكلمات أثناء الحديث. ٥– رعشة خفيفة في الأطراف. هناك بعض الخطوات التي أقترحها لك لتتخلَّصي – بإذن الله – من هذا الخجل الزائد: ١– لا تطلبي المثالية الزائدة: الإنسان عادة عندما يمنِّي نفسه، ويحلم بالمثالية، يصعب عليه تقبُّل النتائج، ما لم تكن على أكمل وجه، ويظل يعاتب نفسه ويلومها، ويتذكر المواقف غير المرْضية فيشعر بالحرج، ويظن أن هذا رأي الناس جميعًا فيه، فيحجم عن مواجهة مواقفَ مماثلةٍ في المستقبل؛ خوفًا من الفشل أو النقص. ٢– التدرُّج Gradient: لا تتَعَجَّلي النتائج، وعالجي الأمر على رويَّة، فكما قيل: في التأنِّي السلامة، والتدرُّج يسهل على النفس كثيرًا من الأمور التي قد نراها صعبة وبعيدة المنال، فإن نجحت في موقف وأخفقت في اثنين، فهذا دليل قاطع على أن هناك نسبة نجاح ، ثم تابعي تطوُّر وزيادة تحسُّن الحال، واسعدي بنسبة النجاح مهما تكن قليلة. ٣– طريقة تقمُّص الأدوار Role Playing: وقومي بأداء الأدوار، وجهزي حوارًا يسيرًا، وكرِّري تمثيل مثل هذه الحوارات حتى تعتاده نفسك وتألفيه، فيسهل تطبيقه – إن شاء الله . ٤– طريقة التخيل النفسي Imagine Psycology: تخيَّلي بعض المواقف التي تُسَبِّب لك الإحراج، وتخيلي الذي سيحدث بعدها، وتوقعي النتيجة وفكري فيها جيدًا، ستجدين أنَّ الأمر أيسر مما تتَوَقَّعين، وأهون كثيرًا مما تفكرين. ٥– اغتنام زمام المبادرة: حاولي – مع قليل من المجاهدة – أن تكوني أنتِ المبادِرة، فقومي بالاتِّصال عليه بالهاتف مثلاً، وابدئي حوارًا تكونين قد أعددتِه مسبقًا، وأنهي المكالمة معه بنجاح، وإن اعتراها نسبة فشل يسيرة، فلا تيْئسي ولا تندمي على المبادرة؛ ولكن فكِّري بإيجابية، وتأملي كيف كانت مبادرة رائعة منك، واستبشري بها خيرًا، وثقي أنَّ الأمر سيكون في تحسُّن مستمر – بإذن الله. ٦– المحاورة العقلية Mental Interviwing: حاوري نفسك حوارًا هادفًا، واعلمي أنَّ الإخفاق في محاولة معينة لا يعني نهاية المطاف، وانظري إلى الجانب الإيجابي في هذا الموقف، فلا شك أنك قد تعلمتِ منه شيئًا، مهما كان قليلاً؛ لكنه مفيد للمرات القادمة – بإذن الله – وفكري مع نفسك في الجوانب المشرقة من شخصيتك، فأنت – بلا شك – تملكين مواهبَ وقدراتٍ لا تمتلكها غيرك من الفتيات، فكري في هذا، فإنه يزيد من الثقة بالنفس، ويشعرك بأهميتك، ويقضي على الشعور بالإحباط. ٧– التعبير عن المشاعر: ينصح خبراء علم النفس بكتابة بعض الأحاسيس والمشاعر على الورق، مثلاً مع كثرة مطالعتها وترديدها

مع النفس، مرة بعد أخرى، فلماذا لا تكتبين بخط جميل بعض الجمل والعبارات الحسنة، تخاطبين فيها زوجك، وتقولين له ما تستحين أن تقوليه في الواقع، فذلك يسهل عليك الأمر.٨- يتضح لي - ولك أيضًا - نضج وَعْيك وعقلك، وأن تفكيرك أكبر من عمرك وأسأل الله أن يبارك فيك، فلا تجعلي أمرًا يسيرًا، وعارضًا ومؤقتًا، يكدر عيشك؛ ولكن اعزمي على التغيير، وأثبتي لنفسك ولزوجك قوة إرادتك، وأنك ستتولين زمام حل المشكلة بنفسك؛ لأنك قادرة - بإذن الله - على ذلك، ولستِ بحاجة إلا لبعض الأفكار اليسيرة فقط؛ للاستمرار والسير على طريق النجاح.٩- الدعاء من أفضل وأنجع الحلول لما يستعصي علينا - نحن البشرَ - من مشكلات نراها صعبة، فلا تجعلي لسانك يكف عن الدُّعاء في صلاتك، وفي أوقات الاستجابة لك ولزوجك بأن يجعله الله لك قرة عين، ويجعلك له كذلك، ويجمع بينكما في خير وطاعة، سائلة المولى - عزَّ وجل - لكِ التوفيق والنجاح، وأن يجعلك الله من سعداء الدارين، فإن كنت بحاجة إلى استشارة هاتفية ، أو استشارة بالمقابلة ، فإن (جمعية المودة للتنمية الأسرية) توفرها على أيدي مستشارين ومستشارات أسريين مختصين ، ذوي خبرة ، ومهنية ، وكفاءة عالية ، وهي قائمة على مبدأ السرية التامة ، وذلك عن طريق الاتصال برقم الاستشارات الهاتفية على الهاتف رقم : (٩٢٠٠٠١٤٢١) أو الاستشارة بالمقابلة على الهاتف رقم : (٩٢٠٠٠١٤٢٦) وكذلك تقوم بعقد دورات وبرامج تهتم بالأسرة للجنسين وللاستفادة منها والتسجيل بها من خلال الرابط almawaddah.org.sa/activities :// نسأل الله أن يمن عليكم بالحياة السعيدة ، والمستقرة . وختاما نكرر شكرنا لك على ثقتك في جمعية المودة للتنمية الأسرية.

٢٦- كيف تكسبين اهل الزوج؟

الاستشارة

السلام عليكم ورحمة الله وبركاته

مقبلة على الزواج وسأعيش في بيت جزء من بيت أهل زوجي.. السؤال كيف أكسب أهل زوجي ونعيش بلا مشاكل ؟ لأني أسمع الكثير من المشاكل بسبب أهل الزوج. أفيدوني جزاكم الله خيراً.

الإجابة

وعليكم السلام ورحمة الله وبركاته , أختي العزيزة نشكر لك تواصلك مع قسم الاستشارات الإلكترونية في جمعية المودة للتنمية الأسرية ونثمن لك ثقتك بنا, سائلين المولى عز وجل أن يوفقك إلى ما يحب ويرضى أما بعد : أختي العزيزة نسأل الله أن يتمم لك زواجك على خير , وأن يرزقك الذرية الصالحة , وجميل من الفتاة أن تثقف نفسها بما تحتاجه من أساليب التعامل مع الزوج وأهله وهذا إن دل على شيء فهو يدل على رجاحة العقل وحسن الخلق وطيب الأصل , أختي العزيزة أولاً وقبل كل شي

:ركزي على بناء علاقة زوجية ناجحة مع زوجك واعطاء الوقت الكافي وقضاء أوقات صفاء معه واكتشاف رغباته وما يحب. ثانياً :اما علاقتك مع أهل الزوج فهي مبنية على علاقة اجتماعية طبيعية تنشأ من المعايشة ولعل ما يعرض على قنوات التلفاز من مسلسلات وأفلام قد يكون فيه كثير من المبالغة في وصف الحماه أم الزوج و أهله وأنهم يسعون إلى إثارة المشاكل مع زوجة الابن وكذلك تصوير زوجة الابن بأنها متسلطة وظالمة وستختطف الابن من أهله , وهذه الصورة المشوهة للعائلة المسلمة التي تبثها بعض الوسائل الإعلامية إنما الهدف منها تفكيك المجتمع المسلم وإشغاله عن عبادته وتربية ابناءه بمشاكل مصطنعة لو تم تجاهلها وتحجيمها لكان تأثيرها محدوداً , أختي العزيزة ليس هناك أسلوب محدد للتعامل مع أهل الزوج , ولكن التعامل يكون مع أهل الزوج ومع الناس جميعاً بحسن الخلق والعدل والإنصاف وإعطاء كل ذي حق حقه , عَنْ عَائِشَةَ رضِيِ اللهُ عنها قَالَتْ: سَمِعْتُ رَسُولَ اللَّهِ صَلَّى اللهُ عَليهِ وسَلَّمَ يَقُولُ:» إنَّ الْمُؤْمِنَ لَيُدْرِكُ بِحُسْنِ خُلُقِهِ دَرَجَةَ الصَّائِمِ الْقَائِمِ» , وعن النواس بن سمعان رضي الله عنه عن النبي صلى الله عليه وسلم قال : (البرّ حسن الخلق ، والإثم ما حاك في نفسك ، وكرهت أن يطلع عليه الناس) رواه مسلم , وليس هناك أفضل من الإحسان إلى أهل الزوج لاستمالتهم والحصول على محبتهم وتعاطفهم سواء بالمال أو بالخدمة أو بالكلمة الطيبة , قال الشاعر : أحسن إلى الناس تستعبد قلوبَهُم ... فطالما استعبدَ الإنسانَ إحسانُ وكُنْ على الدّهرِ مِعْوَانًا لذي أملٍ ... يرجو نَداكَ فإنّ الحُرَّ مِعْوانُ واشْدُدْ يديك بحبلِ اللهِ معتصمًا ... فأنّه الرّكنُ إنْ خانتك أركانُ من كان للخير منّاعًا فليس له ... على الحقيقة إخوانٌ وأخْدانُ من جاد بالمال مالَ النّاسُ قاطبةً ... إليه والمالُ للإنسان فتّانُ أختي العزيزة يمكن أن نوجز لك أهم أسباب المشاكل التي تحدث بين الزوجة وأهل زوجها حتى تستطيعي التعامل معها , وتتفهمي حدوثها بحيث يكون لديك استعداد نفسي لو حدثت فلا تؤثر عليك وبالتالي تضعينها في حجمها الطبيعي ولا تتضخم فتؤثر على حياتك الزوجية وهي : ١- عدم تفهم الزوجة لطبيعة أهل الزوج , فبعض الناس من طبائعهم التي خلقوا عليها , رفع الصوت عند النقاش , وبعض الناس من طبائعهم الشح والبخل , وبعضهم حياتهم جدية لا يحبون المزح , وبعضهم منطقيين صادقين لا يحبون الكذب , وبعضهم اجتماعيين يحبون التواصل والاجتماعات اليومية , وبعضهم يغلب على تصرفاتهم كثرة المزاح واللامبالاة ... الخ , ففهمك لطبيعة اهل الزوج والتعامل معهم بحسب طبيعتهم وتفهمك لتصرفاتهم النابعة من طبيعتهم يجنبك الكثير من المشاكل .
٢- ايضاً من أسباب المشاكل التي تحدث (الغيرة) خصوصاً بين الإناث ولها أشكال عدة الغيرة من الجمال والغيرة من الوظيفة والغيرة من تدليل الزوج والاهتمام به ... الخ , فبعض المشاكل يكون سببها الغيرة فإذا عرفت ذلك أمكنك التغلب عليها فإذا حدث مشكلة وعرفت أنها بسبب الغيرة مثلا من

رعاية الزوج وكثرة الاهتمام به فحاولي تعويضهم بالاهتمام بهم أو تقديم هدايا لهم وعدم المبالغة في إظهار الاهتمام بالزوج أمامهم وهكذا . ٣- الابن عزيز عند أمه وأهله لذلك عدم الاهتمام به أو ببيته أو بأبنائه الذين هم ابنائك يحزن أهله ويغضبهم وقد يحدث بسبب ذلك الكثير من المشاكل لذلك عليك أن تتنبهي في حالة التقصير هذه وتصلحي من وضعك مع زوجك . ٤- التعالي والتكبر على أهل الزوج سواء بالمال أو بالعلم أو بالوظيفة والنظرة لهم بفوقية , يوغر صدورهم ويغضبهم وبالتالي تحدث المشاكل لهذا السبب لذلك التواضع ولين الجانب يكسبك قلوبهم . ٥- تناقل الكلام والغيبة والنميمة والوشايات وتصديق المرجفين بدون التأكد والتثبت من الكلام , لذلك احفظي لسانك عن كل سوء ولا تقولي ولا تنقلي الى الكلام الطيب . ٦- نقل المشاكل التي تحدث بين الزوجين ومشاركتها مع الآخرين بدل حلها داخل المنزل سواء لأهل الزوج أو لأهل الزوجة , لذلك حاولي أن تحلي مشاكلك داخل البيت ولا تتحدثي بها للناس على قدر استطاعتك إلا المشاكل الكبيرة التي لابد من شخص آخر يتدخل فيها وليكن هذا الشخص أميناً عاقلاً يصلح ولا يفسد . أختي العزيزة ذكرنا لك بعض الأسباب لحدوث المشاكل الأسرية مع أهل الزوج حتى يكون لك اساس تستطيعين من خلاله إدارة حياتك الأسرية بدون مشاكل بإذن الله وحتى يكون تعاملك معها بشكل جيد , فإذا واجهتك مشكلة لا سمح الله ابحثي عن السبب الرئيسي وبذلك ستعرفين طريقة التعامل معها , وكوني ذكية في تعاملك صادقة مع نفسك ومع الآخرين , وننصحك أيضاً بالالتحاق بإحدى دورات تأهيل المقبلين على الزواج والتي تقيمها جمعية المودة للتنمية الأسرية . أخيراً , نود تذكيرك أختي العزيزة بالقنوات الإضافية للاستشارات وهي الهاتف الاستشاري على الرقم ٩٢٠٠٠١٤٢١ , والإرشاد الأسري بالمقابلة عبر مكاتب الإرشاد بمقر الجمعية والتي تتم في سرية تامة , ويمكنك حجز موعد على الرقم ٩٢٠٠٠١٤٢٦, كما يمكنك التسجيل في دورة تدريبية عبر الرابط التالي : //:http almawaddah.org.sa/activities ولقياس جودة الخدمة المقدمة لك من الإرشاد الإلكتروني نرجو الضغط على الرابط التالي أو نسخه ولصقه في المتصفح لديك : /https://goo.gl/forms erzCjkIkIaavpZ٩f٢ نسعد بتواصلك ونسأل الله العظيم رب العرش العظيم أن ييسر زواجك وأن يجمع بينكم على خير وأن يرزقكم الذرية الصالحة ويصلح شأنكم وأن يكتب لكم الخير أينما كان ويحفظكم ويبعد عنكم كل شر.

٢٧–التعامل مع الزوجة

الاستشارة

السلام عليكم ورحمة الله وبركاته :أنا شاب مقبل على الزواج من السعودية. أنا لا أعترض على قرارات الدولة كقيادة المرأة للسيارة وغيرها من الأوامر بس هذه من الأمور اللي تؤرقني وتجعلني أستصعب الحياة الزوجية وتدخل الشك في داخلي مع العلم أني سأتزوج من بنت مشهود لها بالأخلاق ولكن مع هذا الانفتاح يمكن تتغير البنت وهذا يقلقني أرجو منكم التوجيه .وشكراً

الإجابة

السلام عليكم ورحمة الله وبركاته , أخي العزيز نشكر لك تواصلك مع قسم الاستشارات الإلكترونية في جمعية المودة للتنمية الأسرية ونثمن لك ثقتك بنا , سائلين المولى عز وجل أن يصلح لك زوجتك ويؤلف بين قلوبكم أما بعد : ذكرت أخي العزيز أنك تتخوف من المستقبل ومن التحولات الاجتماعية التي تحدث في المجتمع وأنك تخشى أن لا تستطيع مواجهتها والتعامل معها وتشك أن زوجتك ستتغير, وهنا نقول (لماذا تفترض أن زوجتك هي التي ستتغير فقد تتغير أنت) إذن أخي العزيز من الناحية المنطقية فأن ما تحدث به نفسك هو عبارة عن افتراضات قد تحدث وقد لا تحدث فلا تستطيع أنت أن تثبت أنها ستحدث فعلاً ولا نستطيع نحن أن نثبت أنها لن تحدث فهذا من علم الغيب الذي لا يعلمه إلا الله, وهذا هو أسلوب التشكيك الذي ينتهجه الشيطان في وسوسته ليحزن المؤمنين ويبعدهم عن طاعة الله , فهذه الفكرة التي ذكرتها غير قابلة للإثبات إلا أن تحدث , والإنسان بطبعه حذر لذلك يميل إلى تصديق الأفكار السلبية لأنها تحتاج إلى استعداد لتجنبها وهذا الاستعداد يستهلك طاقة الانسان الذهنية والبدنية بعكس الأفكار الإيجابية التي تهدئ النفس وتجلب الطمأنينة وتريح الذهن والبدن , والحل ذكره الله سبحانه وتعالى في قوله : (إِنَّمَا النَّجْوَىٰ مِنَ الشَّيْطَانِ لِيَحْزُنَ الَّذِينَ آمَنُوا وَلَيْسَ بِضَارِّهِمْ شَيْئًا إِلَّا بِإِذْنِ اللَّهِ , وَعَلَى اللَّهِ فَلْيَتَوَكَّلِ الْمُؤْمِنُونَ) سورة المجادلة آية (١٠) , فمناجاة النفس بالأمور السلبية من الشيطان حتى يدخل المؤمن في حالة من الحزن والقلق على المستقبل وما سيحدث فيه فتعيقه هذه الأفكار عن العبادة وعمارة الأرض , والحل من الله أن هذه الوساوس لن تضر المؤمن المتوكل على الله , لذلك أخي العزيز عود نفسك على أن تكون إيجابيا مع ذاتك وأن تحسن الظن بالله , فمن سنن الله الكونية عدم ثبات الحياة على شكل واحد لأنها دار ابتلاء وامتحان وفناء وليست دار بقاء , ففيها الصحة والمرض والإيمان والكفر والغنى والفقر والأمن والخوف والناس يتقلبون بين هذا وذاك , وقلوب العباد بين اصبعين من أصابع الله يقلبهما كيف يشاء , وأيضاً توكل على الله واسأله الثبات

على دينه وعلى طاعته وادع الله أن يحفظ أهلك وأن يثبتهم على طاعته , واطرد عنك شكوكك حول زوجتك فقد ذكرت أنها مشهود لها بالأخلاق , والناس شهود الله في الأرض , أخي العزيز ننصحك أن تستثمر طاقتك في التفكير في الأمور الإيجابية التي تقربك من الله , من خلال تطوير نفسك وتطوير أهلك في العلوم المفيدة حتى تكون أسرة صالحة في المجتمع , فكر كيف تعين زوجتك على طاعة الله وكيف تعينك هي على طاعة الله وخطط لمستقبلك من خلال وضع أهدافاً سامية دينية ودنيوية , وشارك زوجتك في هذه الأهداف حتى تعينك عليها بعد الله سبحانه , فكر في أساليب تربية أبناءك عندما يرزقك الله بأبناء بإذنه تعالى , فكر بإيجابية ودع القلق فهذا من حسن الظن بالله وتوكل عليه , قال تعالى :(وَمَن يَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ فَهُوَ حَسْبُهُ , إِنَّ اللَّهَ بَالِغُ أَمْرِهِ , قَدْ جَعَلَ اللَّهُ لِكُلِّ شَيْءٍ قَدْرًا) , ونشير عليك في هذا الصدد أن تلتحق أنت وزوجتك بدورة تأهيل المقبلين على الزواج والتي تقيمها جمعية المودة للتنمية الأسرية . أخيراً , نود تذكيرك أخي العزيز بالقنوات الإضافية للاستشارات وهي الهاتف الاستشاري على الرقم ٩٢٠٠٠١٤٢١ , والإرشاد الأسري بالمقابلة عبر مكاتب الإرشاد بمقر الجمعية والتي تتم في سرية تامة , ويمكنك حجز موعد على الرقم ٩٢٠٠٠١٤٢٦, كما يمكنك التسجيل في دورة تدريبية عبر الرابط التالي : http://almawaddah.org.sa/activities ولقياس جودة الخدمة المقدمة لك من الإرشاد الإلكتروني نرجو الضغط على الرابط التالي أو نسخه ولصقه في المتصفح لديك : https://goo.gl/forms/erzCjkIkIaavpZ٩f٢ نسعد بتواصلك ونسأل الله العظيم رب العرش العظيم أن يعينكم ويحفظكم ويبعد عنكم كل شر وأن يؤلف بين قلوبكم ويجمع بينكم على خير ويرزقكم الذرية الصالحة.

٢٨-لا استطيع اقول لها أحبك

الاستشارة

السلام عليكم ورحمة الله وبركاته: متزوج من عشر سنوات وزوجتي تقوم بواجباتها المنزلية وأعتمد عليها في أمور كثيرة من ضمنها مصروف البيت حيث أسلمها كامل المصروف بسبب إني من النوع المبذر ،مرتاح جداً معها. المشكلة إني مقصر معها في كلمات الحب والغزل أجد صعوبة إني أقول لها أحبك كيف أستطيع أكمل هذا الجانب وما هي الطريقة ؟شكرا لوجودكم.

الإجابة

وعليكم السلام ورحمة الله وبركاته الأخ الفاضل / نشكرُك ونثمن لك تواصلك مع برنامج الإرشاد الإلكتروني ، بجمعية المودة للتنمية الأسرية ، وندعو الله لك بالتوفيق والسعادة والاستقرار،

كما نسأله سبحانه الصدق والإخلاص ، في القول والعمل . الأخ الفاضل / ذكرت في استشارتك أنك متزوج من عشر سنوات ، وزوجتك تقوم بواجبتها الزوجية ، وإضافة الى ذلك أنها تدبر مصروف البيت ، ومشكلتك التي تعاني منها انك تلاحظ تقصيرك مع هذه الزوجة في كلمات الحب والغزل ، وتجد صعوبة في التصريح لها بكلمة أحبك ، وتبحث عن الحل المناسب لهذه المشكلة . الأخ الفاضل / نشكرك على اعترافك بجميل زوجتك في حسن تبعلها لك ، وحكمتها في إدارة مصروف البيت ، وهذا يدل على نبل اخلاقك ، وتصريحاً منك بحبها ، أما عن عدم استطاعتك التغزل بكلمات الحب لزوجتك ، نحن نشير عليك ألا تبخل عليها بمشاعرك وكلماتك الطيبة ، فلن تتخيل مقدار التحول الذي يصيب زوجتك إذا سمعت كلمة حب أو غزل منك ، فسعادتها لن يدانيها سعادة ، وستَنعكس هذه السعادة عليك أنت في المقام الأول ، وخير قدوة لنا في ذلك النبي صلى الله عليه وسلم كان يُصرّح بحبه ، ولم يكن يَخجل من إعلان هذا وهو أشرف الخلق وأعلاهم مكانة ؛ فعن عمرو بن العاص رضي الله عنه أنه قال : يا رسول الله ، من أَحب الناس إليك ؟ قال : (عائشة) ، قال : ومِن الرجال ؟ قال : (أبوها) ، وانظر إلى درجة محبته ، لم يقل : أبو بكر ، وإنما قال : (أبوها) ؛ لارتباطه بها . الأخ الفاضل / حتى تكسر الحاجز الوهمي الذي وضعته منذ عشر سنوات بينك وبين زوجتك ، وتغازلها بكلمات الحب والعاطفة ، عليك أن تبادر في أقرب فرصة وتعتذر لها عن تقصيرك في هذا الجانب ، وتطلب منها ان تسامحك عما مضى من تقصير ، وتخبرها إنك تحبها ولا تستطيع كتمان هذه المشاعر أكثر من ذلك ، أبدأ معها صفحة جديدة ، ولا تقصر معها بكلمات الحب والعواطف ، اطلب منها أن تذكرك كلما أطلت أو بخلت عليها بكلمات الحب والعاطفة ، مازحها إذا أتيح لك المجال انتهز أي مناسبة وقدم هديه لها ، وإن لم تستطع في بداية الأمر ان تتلفظ بهذه الكلمات اكتب لها رسائل غرامية واتركها لها في مكان واضح أو راسلها عبر الجوال ، أشعرها بقربك منها ، وحبك لها فالأنثى ليست كالرجل فهي تحتاج إلى التصريح بالحب باستمرار. وأخيرًا. الأخ الفاضل / نفيدك بأن (جمعية المودة للتنمية الأسرية) توفر استشارات بالمقابلة ، وكذلك استشارات هاتفية ، وذلك على أيدي مستشارين أسريين متخصصين ، ذوي خبرة ومهنية وكفاءة عالية ؛ وهي قائمة على مبدأ السرية التامة ، وذلك عن طريق الإتصال بالاستشارات الهاتفية رقم : (٩٢٠٠٠١٤٢١) أو الاستشارة بالمقابلة رقم : (٩٢٠٠٠١٤٢٦) وتعقد الجمعية دورات وبرامج تهتم بالأسرة والعلاقة بين أفرادها للجنسين ، وللاستفادة منها والتسجيل بها من خلال الرابط / almawaddah.org.sa/activities وختاماً نكرر شكرنا لك على ثقتك في جمعية المودة للتنمية الأسرية .

٢٩ –الزواج من مطلقة.

الاستشارة

السلام عليكم ورحمة الله وبركاته: الوالدة رشحت لي فتاة للزواج ولكنها مطلقة وقد عاشت مع زوجها السابق سنة. وأشعر بقلق لعدة أسباب: – عدم معرفة سبب طلقها – والخوف من المقارنة بيني وبين زوجها وأنا لم أجرب الحياة الزوجية. بماذا تنصحوني؟ حيث أمي وأختي يثنون على أخلاقها وأدبها.

الإجابة

السلام عليكم ورحمة الله وبركاته بداية نشكر لك ثقتك في برنامج الإرشاد الإلكتروني بجمعية المودة للتنمية الأسرية. و يسعدنا تواصلك و الإجابة عن استشاراتك : أخي الحبيب إن الزواج مقصد شرعي به يعف الإنسان نفسه و فيه تعبد لله ، لذا نسأل الله أن يكتب لك الخير ، و يختار لك الصالح في دينك و دنياك ، و بالعودة إلى تفاصيل الاستشارة نجد أن مشكلتك تتلخص في: – حيرتك في الارتباط بإنسانة مطلقة . – شعورك بالقلق من مقارنة زوجتك بطليقها. و للإجابة عن استشارتك نقول بعد الاستعانة بالله : إن الرسول الكريم صلى الله عليه و سلم عندما أمرنا بالزواج قال في الحديث الشريف: (تُنْكَحُ الْمَرْأَةُ لِأَرْبَعٍ : لِمَالِهَا ، وَلِحَسَبِهَا ، وَلِجَمَالِهَا ، وَلِدِينِهَا ، فَاظْفَرْ بِذَاتِ الدِّينِ تَرِبَتْ يَدَاكَ) و قد وضح النبي صلى الله عليه و سلم في هذا الحديث مقاصد الناس في الزواج من المرأة فمنهم من يبحث فيها عن المال أو الحسب أو الجمال أو لدينها، و في نهاية الحديث أوضح عليه الصلاة والسلام الضابط و المقصد الحقيقي لنا في اختيار المرأة و هو أن تكون ذات دين (فاظفر بذات الدين تربت يداك) . أما مسألة أن تكون الزوجة ثيبا (مطلقة) أو بكرا فليس مقياسا للسعادة الزوجية معها ، و هناك شواهد في حياتنا و مجتمعنا تدل على ذلك فكم من شخص تزوج بكرا و لم يسعد في زواجه و كم من شخص تزوج ثيبا (مطلقة) في زواجه الأول و كانت حياته سعيدة . و من هذا المنطلق أخي المبارك إذا كنت مقتنعا بهذه المرأة أن تكون زوجة لك بعيدا عن كونها مطلقة لأن هذا الأمر لا يعيبها و بعد التثبت من خلقها و دينها لا سيما أن أمك و أختك يثنون عليها فلا نرى في الأمر حيرة ، شريطة أن تكون أنت في داخلك مقتنعا بها . كما أن الأمر لا يمنع من معرفة سبب انفصالها عن زوجها السابق من خلال سؤال من لهم قرابة بها حتى تكون مطمئنا بصورة أكبر و حتى تتثبت من صلاحها . أما من ناحية خشيتك أن تقارن بينك وبين طليقها فهذا الشعور مرتبط فيك أنت و ليس فيها ، و هو نتيجة أفكار سلبية أنت من أوجدها و بدأت تفكر فيها و بالتالي تحولت إلى هذا الشعور

الداخلي ، و الأمر يحتاج منك إلى السيطرة على أفكارك السلبية ، و تبدأ بدحضها بالتفكير الإيجابي و التفاؤل الذي يغلب على الظن الحسن ، و أنك ستكون سعيدا مع هذه الزوجة إذا قدر لك الزواج منها ، و أنك ستكون لها أفضل من سابقك ، و غيرها من العبارات الإيجابية التي تبعث على الاطمئنان و انشراح الصدر . كما أوصيك يا رعاك الله أن تصلي صلاة الاستخارة ، و تدعو الله أن يقدر لك الخير و ييسره . و في الختام نشكر لك هذا التواصل كما يسعدنا تواصلك معنا أيضا من خلال الاستشارات الهاتفية على هاتف الإرشاد الأسري (٩٢٠٠٠١٤٢١) . و لحجز موعد للإرشاد بالمقابلة الاتصال على الرقم (٩٢٠٠٠١٤٢٦) .والله الموفق.

٣٠ –طلب مني الاصلاح بين طرفين.

الاستشارة

السلام عليكم ورحمة الله وبركاته طُلب مني التدخل لإصلاح ذات البين بين ابن أخي وزوجته لعلاقتي الطيبة بزوجته ولعلمي بتفاصيل المشكلة بينهما. وأود بنصائح وتوجيهات لإنجاح مهمتي. جزاكم الله خيراً.

الإجابة

الحمد لله والصلاة والسلام على رسول الله وبعد نشكر لك تواصلك مع برنامج الاستشارات الإليكترونية بجمعية مودة للتنمية الأسرية نفع الله بكِ وزادكِ حرصاً على إسعاد الآخرين ففي الاصلاح بين الناس وخاصة بين الزوجين إدخال السعادة على الزوجين بعد أن كان يملأ بيوتهم البؤس والشقاء والمشكلات ثم تبدّل حالهم إلى التوافق والتوائم بين الزوجين ولقدْ مدَح الله الساعين إلى الإصلاح بيْن الناس عمومًا، وجعَل إصلاح ذات البَين مِن أفضل القُربات، ووعد عليه بإجزال العطيات، وإعظام المثوبات، فقال سبحانه: ﴿ لَا خَيْرَ فِي كَثِيرٍ مِنْ نَجْوَاهُمْ إِلَّا مَنْ أَمَرَ بِصَدَقَةٍ أَوْ مَعْرُوفٍ أَوْ إِصْلَاحٍ بَيْنَ النَّاسِ وَمَنْ يَفْعَلْ ذَلِكَ ابْتِغَاءَ مَرْضَاتِ اللَّهِ فَسَوْفَ نُؤْتِيهِ أَجْرًا عَظِيمًا ﴾ [النساء: ١١٤]، ورُوي عنِ النبيِّ – صلَّى الله عليه وسلَّم – أنَّه قال: ((ألاَ أُخبركم بأفضلَ مِن درجة الصيام والصَّدقة والصلاة [أي: نوافل هذه الأشياء])), فقال أبو الدرداء: بلى يا رسولَ الله، قال: ((إصلاح ذات البَيْن))، فكيف بمن يريد الاصلاح بين الزوجين؟ ومن الأمور التي ينبغي أن تهتمي بها للوصول لنتائج مبهرة : أولا: صلاح النية وأن تكون للإصلاح فقط ، دون توجيه النقد أو التشهير أو للانحياز مع أحد دون أحد. ثانيا: لا يكفي صلاح النية دون اتخاذ الأسلوب الأمثل في الاصلاح بين الزوجين وأن يتقبلك الطرفين ولا يكن هناك أسلوب تنفير منك تجاه الزوجين فقد يقوم البعض بتوجيه النقد وإصدار الأحكام عليهما

والاستعجال في ذلك ، وقد يقوم البعض ممن يريد الاصلاح بنقل الكلام السّيء ما بين الزوجين فتتسع رقعة الخلاف. ثالثاً: أن تتعرّفي على الفروقات فيما بين الرجل والمرأة ومراعاتها ، وما هي احتياجات كل طرف من الآخر ، وماذا يريد الرجل من المرأة وماذا تريد المرأة من الرجل؟ رابعاً : أن تسعي لبث روح التقدير والاحترام بين الزوجين وتعديل النظرة السلبية التي ينظر بها الزوجان لبعضهما إلى النظرة الايجابية ومعرفة إيجابيات كل طرف من الآخر . خامساً: تحديد المشكلة الحقيقية التي يحصل حولها الخلاف والتي تفرّعت منها الخلافات الأخرى. مثال : قد يكون الخلاف توتر في العلاقة بينهما والذي يظهر هو عدم اهتمام الزوجة بشؤون المنزل ويتم اكتشاف السبب الرئيسي هو عدم انفاق الزوج على الأسرة واهماله لها. سادساً : السرية التامة على كل مجريات الأحداث فقد تتعرفي على خصوصيات يمكن أن تكون هي المشكلة الأساسية ولكن يأتي دورك في طمأنتهما بالمحافظة عليها وعدم إفشائها لأحد كائناً من كان. سابعاً: الابتعاد عن توسيع رقعة الخلاف بين أطراف المشكلة فلا تسعي لإدخال أحد من أهل الزوجين حتى لا تتغيّر علاقتهما ببعضهما ويكون ذلك مؤثّراً في المناسبات العائلية التي تجمع أهل الزوجين. ثامناً: الحيادية اثناء الوقوف على المشكلة وألا يشعر أحد الطرفين بميل الساعي في الصلح لأحدهما، وقد تشعر الزوجة بأنك تقفين مع ابن اختك بالطبع فإذا وصَلَت لهذا الشعور فإن السعي بالصلح من طرفك سيكون صعباً نوعاً ما. تاسعاً: تقبُّل وجهات النظر من كل الأطراف وأن كل أحد لديه طريقة في التفكير واتخاذ الموقف الذي يراه مناسباً . عاشراً : يحتاج الساعي للصلح أن يمتلك المهارات الأساسية في الاتصال مع الآخرين حتى تصل الرسالة بالشكل المطلوب فكم من الناس لديه العلم النظري ولا يستطيع تطبيق المهارات فيفسد أكثر مما يصلح. ختاماً نرغب في تواصلك مع الجمعية للاستزادة من الوعي الأسري وطرق التربية السليمة واخذ الوسائل المفيدة للتعامل مع المواقف المختلفة وبإمكانك التواصل مع الإرشاد الهاتفي على الرقم (٩٢٠٠٠١٤٢١) أو أخذ موعد لدى الإرشاد بالمقابلة على الرقم (٩٢٠٠٠١٤٢٦) أو الاطلاع على دورات وبرامج الجمعية من خلال الرابط almawaddah.org.sa/activities:// http .والله الموفق.

٣١ -كيف أكسب قلب زوجي؟

الاستشارة

السلام عليكم ورحمة الله وبركاته أريد كسب قلب زوجي وأعوضها عن الأيام التي مضت بتجاهلي لها. أفيدوني.

الإجابة

وعليكم السلام ورحمة الله وبركاته الأخ الفاضل / نشكرُك ونثمن لك تواصلك مع برنامج الإرشاد الإلكتروني، بجمعية المودة للتنمية الأسرية، وندعو الله لك بالتوفيق والسعادة و الاستقرار ، كما نسأله سبحانه الصدق والإخلاص ، في القول والعمل . الأخ الفاضل / ترغب في إيضاح أفضل طريقه للتفاهم مع زوجتك ، واكتساب قلبها وتعويضها عن تجاهلك لها في الأيام الماضية . الأخ الفاضل / الخطوة الأولى: لبناء علاقة جيدة وقوية خاصة بين الزوجين وبعد توتر في العلاقة بينهما لأي سبب كان هي : الاعتذار عما سلف ، والاعتذار فعل نبيل وكريم ، يعطي الأمل والالتزام بتجديد وتحسين وتعزيز العلاقة . أما الخطوة الثانية: فهي الالتزام بالنقاط التالية : ١ - الإحساس : قلب المرأة يشبه الوردة ، يجب التعامل معها بحذر ، فهي تحتاج إلى الحب ، وإحساسها بالحنان والعاطفة منك تجعلها متعلقة بك ، فمن الضروري معاملتها برقة ولطف . ٢ - التفاهم : الصراخ والعنف لن يجديا نفعاً مع المرأة ، فالتفاهم مفتاح أساسي لكل علاقة ناجحة ، فعليك أن تتفهم ما تريد وأن تعاملها بلطف ، فالقوة والعناد معها سيؤدي إلى الخلاف . ٣ - الاهتمام : المرأة تحب الرجل الذي يهتم لأمرها ، عليك أن تبرز اهتمامك بها ، فعدوها هو الشعور بالوحدة والخوف ، فهذا يدمر قلبها ، لذلك عليك أن تغازلها وتهديها الورود ، ولا تتركها بمفردها ، خاصة أيام الإجازات . ٤ - الثقة : حاول أن تكون الأقرب إلى قلبها ، اجعلها تثق بك ، وتكون هي محور حياتك ، فإذا واجهتها المشاكل فحاول أن تكون السند لها ، فالثقة هي الدافع الأساسي لتصل إلى قلب المرأة . ٥ - الحماية : سارع إلى حمايتها في أي وسيلة كانت ، احترمها أمام أهلك وأهلها وأطفالك ، ولا تسمح لأحد بأن يوجه لها كلمة تجرح مشاعرها ، فالمرأة تحب الرجل الذي يساندها . ٦ - الرومانسية : مهما طالت سنين الزواج ، فالمرأة تحب أن تسمع كلمة (أحبك) من جديد ، فانظر إلى عينيها ، وقل هذه الكلمة وسوف تعيد فتح قلبها من جديد . كن رجلا لها ولا تكن رجلا عليها ، وكن لها كما تريد تكون لك فوق ما تريد . ونذكرك ونذكر أنفسنا بحديث المصطفى صلى الله عليه وسلم : (خيركم خيركم لأهله وأنا خيركم لأهلي) وقال صلى الله عليه وسلم : (خياركم خياركم لنسائهم) ومن هذه الاحاديث يبين لنا رسول الله أن معاملة المرء لزوجته هي المقياس والدليل على نوع العلاقة التي تربط العبد بربه . حيث جعل صلى الله عليه وسلم الإحسان في معاملة الأهل والرفق بهم عبادة يتقرب بها العبد إلى ربه ، مثلها مثل الصلاة والصوم والزكاة ، بل هي ثمرتها ، هكذا كان صلى الله عليه وسلم يرى في معاملة أهله عبادة ، فكان خيِّراً ، لا يصدر عنه إلا الخير ، يصبر ويحتسب ولا يعامل بالمثل ، يبتغي بمعاملته نيل رضى الله ، ومتى اتبعناه واقتفينا أثره في معاملتنا لأهلنا كان الاستقرار الأسري نصيبنا ، والسكينة والطمأنينة صفتنا . الأخ الفاضل / نفيدك بأن (جمعية المودة للتنمية الأسرية) توفر استشارات بالمقابلة ، وكذلك استشارات هاتفية ،

وذلك على أيدي مستشارين أسريين مختصين ، ذوي خبرة ، ومهنية ، وكفاءة عالية ، وهي قائمة على مبدأ السرية التامة ، وذلك عن طريق الإتصال على الهاتف رقم : (٩٢٠٠٠١٤٢١) أو الاستشارة بالمقابلة على الهاتف رقم : (٩٢٠٠٠١٤٢٦) وكذلك تعقد الجمعية دورات وبرامج تهتم بالأسرة والعلاقة بين أفرادها للجنسين ، وللاستفادة منها والتسجيل بها من خلال الرابط almawaddah. org.sa/activities// : وختاماً نكرر شكرنا لك على ثقتك في جمعية المودة للتنمية الأسرية ، وتواصلك مع الاستشارات الإليكترونية .

٣٢ –اتعبني الشك

الاستشارة

السلام عليكم ورحمة الله وبركاته: أنا وزوجي تزوجنا عن حب والحمد لله تكلل بالزواج ولدي طفلان. مشكلتي أن زوجي تغير أفتقد الكلمة الحلوة الأسلوب الجميل والحنان والاهتمام وحتى في العلاقة الحميمة يعيشها بطريقته وكأنها شيء خاص به لوحده ومن غير الاهتمام لمشاعري واحتياجاتي. زوجي كل شيء له رقم سري خاص جوال كمبيوتر حسابات بطاقات وأنا أحترم خصوصيته وحاولت إني ما أتدخل لكن لاحظت خوفه الزائد من إني أشوف جواله لو مثلا احتجت جواله لدرجة يجلس جنبي حتى أخلص المكالمة. ماذا أفعل وقد بدأ الشك ينتابني؟

الإجابة

السلام عليكم ورحمة الله وبركاته بداية نشكر لك ثقتك في برنامج الإرشاد الإلكتروني بجمعية المودة للتنمية الأسرية. و يسعدنا تواصلك و الإجابة عن استشاراتك: أختي الفاضلة من خلال تفاصيل الاستشارة نجد أنك تمتلكين شخصية تتمتع بالموضوعية في الحكم على الأشياء حيث تذكرين الجوانب الإيجابية قبل السلبية و الدلالة على ذلك أنك ذكرت أن حياتك مستقرة، و أن هناك علاقة حب مع زوجك انتهت بالزواج ، وهذا أمر مهم في مساعدتك لحل مشكلتك التي تتلخص في (فتور العلاقة الزوجية ، و شعورك أن زوجك له علاقات مع أخريات غيرك). و للإجابة عن استشارتك ، نوضح الآتي : إن العلاقة الزوجية أشبه بحلي الذهب الذي مع مرور الوقت قد يفقد لمعانة ، بالتالي يحتاج إلى اهتمام و تنظيف ليعود له البريق و اللمعان ، كذلك العلاقة الزوجية تمر بفترات من الفتور و تخفت معها المشاعر ، و هي بحاجة إلى إذكاء مشاعر الحب و الدفء لتدب فيها الحياة من جديد ، ولو تساءلنا هل الملل فترة طبيعية قد تمر بحياة أي زوجين لوجدنا ان هذا شيئا طبيعيا وسمه من سمات الحياة

ولكن إذا كان الحب حقيقيا فسوف تمر فترات الملل بسلام. يقول علماء الاجتماع أن الحب الحقيقي ليس معناه الحرارة والاندفاع واللهفة و لكن كلما كان الحب هادئاً كان أكثر عمقاً وأكثر موضوعية. أختي الكريمة يمكنك بمشيئة الله ثم بذكائك العاطفي احتواء زوجك و عودة حياتكما الزوجية كسابق عهدها و ذلك من خلال الآتي : أولا : ابدئي بنفسك واسأليها : هل اهتمامك بزوجك حاليا كالسابق ؟ أم أنه قل نتيجة انشغالك بتربية أبنائك ، و زيادة واجباتك المنزلية . نحن لا ننكر أن الزوجة (الأم) يقع على عاتقها حمل كبير في تدبير أمور المنزل و تربية الأبناء ، و لكن المرأة الذكية هي من توازن بين دورها كربة منزل و كزوجة ترعى حقوق زوجها . ثانيا : امنحي زوجك مزيدا من الاهتمام ، و ذلك بالتغيير و التجديد في حياتكما ، بدءا من تغيير طريقة التواصل معه بعبارات فيها عذوبة و محبة ، و استخدام الكلمات التي تشعره برجولته و أهميته في حياتك ، عطفا على التغيير و التجديد في مظهرك و غيرها من الأمور التي تبعث على دفع الملل و الرتابة . ثالثا : عدم التدخل في خصوصيات زوجك ، فلكل إنسان خصوصيته سواء كان زوجا أو زوجة ، فمن حسن إسلام المرء تركه ما لا يعنيه. فليس من حق الزوجة البحث عن خصوصيات زوجها بغرض معرفة ما إذا كان له علاقة بنساء أخريات ولا لغرض آخر. بل إن كل ذلك من التجسس وظن السوء اللذين نهى الله عنهما في قوله :(يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اجْتَنِبُوا كَثِيراً مِنَ الظَّنِّ إِنَّ بَعْضَ الظَّنِّ إِثْمٌ وَلا تَجَسَّسُوا) . لذلك أختي الكريمة لا تدعي للأفكار السلبية مدخلا عليك ، في التشكيك في زوجك ، و دعي الأمور تسير كما هي ، و اجعلي الثقة في زوجك عنوانا لعلاقتك به ، و ثقي تماما أختي الفاضلة إذا تعاملت مع زوجك بمبدأ الثقة ، فإنه و إن سلك طريقا آخرا ما يلبث و يعود إلى رشده. و في الختام نسأل الله أن يجعل الطمأنينة عنوانا لحياتك الأسرية ، كما يسعدنا تواصلك معنا أيضا من خلال الاستشارات الهاتفية على هاتف الإرشاد الأسري (٩٢٠٠٠١٤٢١) . و لحجز موعد للإرشاد بالمقابلة الاتصال على الرقم (٩٢٠٠٠١٤٢٦) .

٣٣ –جفا وبعد زوجتي

الاستشارة

السلام عليكم ورحمة الله وبركاته حديث الزواج بعد شهر من زواجنا أصبحت زوجتي تبتعد عني بسبب العلاقة الحميمة تزعجها جدا. برغم محاولاتي للتقرب منها ولكن دون جدوى. أفيدوني.

الإجابة

السلام عليكم ورحمة الله وبركاته , أخي الفاضل نشكر لك تواصلك مع قسم الاستشارات الإلكترونية في جمعية المودة للتنمية الأسرية ونثمن لك ثقتك بنا , سائلين المولى عز وجل أن يصلح لك زوجتك ويرزقكم الذرية الصالحة وأن يوسع لكم في رزقكم أما بعد : أخي الفاضل يسعدني قبل أن أبدأ أن أشيد بحرصك على الحفاظ على حياتك الأسرية من خلال طلبك الاستشارة وصبرك على زوجتك وتفهمك لحالتها وهذا ان دل على شيء فهو يدل على رجاحة عقلك واستقامة خلقك وسعة حلمك نسأل الله أن يحفظك وزوجتك من كل مكروه . اخي الفاضل اعلم بان زوجتك تعاني من مشكلة وهي الرهاب الجنسي اما بسبب وجود خبرات سلبية سابقة مثلا سماع قصص وحكاية مبالغ فيها عن العلاقة الجنسية وما يصاحبها من آلام قد تشعر فيها الزوجة واما بسبب عدم وجود الثقافة الجنسية لديها، وقد يكون السبب نفسياً أو عضوياً يحتاج الى مراجعة الطبيب أو بسبب تستطيع انت تحدده بعد مراجعتك للظروف المحيطة بكم والظروف المصاحبة عندما تقوم بمناقشة الموضوع مع زوجتك. وبعد أن استعرضنا الأسباب المحتملة لهذه المشكلة نشير عليك أخي الفاضل بما يلي : ١-اخلاص الدعاء لله تعالى بأن يعينكم على حل هذه المشكلة وييسر لكم أسباب ذلك - ٢ - الصبر والاحتساب على هذا الأمر وسيجعل الله لكم مخرجاً قال تعالى : (إنما يوفى الصابرون أجرهم بغير حساب) الزمر آية ١٠ . ٣ - لحل هذه المشكلة لابد من التعرف على الأسباب التي تقف وراء هذه المشكلة وذلك من خلال الحوار البناء الهادف والهادئ بدون عصبية أو توتر حيث تختار الوقت المناسب وتهيئ المكان المناسب لذلك الحوار , وتذكر دائمًا أن المرأة عاطفيه بطبعها وذات حساسية عالية تقودها مشاعرها وطريقة تفكيرها تختلف عن طريقة تفكير الرجل لذلك حاول اختيار كلماتك وتصرفاتك بعناية , وبعد معرفة السبب يتم علاجه بالتعاون مع الزوجة ولا مانع من الاستشارة إذا احتاج الامر الى تدخل طبي أو نفسي أو اجتماعي ٤ - استمرار الاحسان إلى الزوجة بالتعامل الراقي والكلام العذب والهدايا والتغاضي عن زلاتها ما أمكن , حتى تصنع لك في قلبها مكانة وحباً فإنها إن احبتك أجابتك إلى ما ترغب به .
٥-تذكيرها بالله تعالى وبحقوقك عليها وأن المرأة تأثم إذا لم تؤد حقوق زوجها ومنها المعاشرة الجنسية .
٦ - إذا كان هناك من أهلها من تثق بأخلاقه وأمانته من يستطيع أن يساعدك في معرفة سبب هذه المشكلة وحل هذه المشكلة بدون أضرار فاستعن بالله ثم استعن به . ٧ - لابد من تثقيف زوجتك من الناحية الجنسية سوى بإهدائها الكتب المتعلقة بالموضوع وتصحيح الافكار السلبية الموجودة لديها .
٨ - إذا لم تنفع الحلول السابقة لا يمنع من اقناعها بمراجعة الطبيب النفسي لعلاج مخاوفها الوهمية أو مراجعة طبيبة نساء للتأكد من أنها لا تعاني من امراض عضوية قد تمنعها من ممارسة العملية الجنسية

. ٩ – لا بد من تهيئة المكان والجو ليكون رومنسي والكلمات الجميلة المحببة للزوجة فلها تأثير كبيراً .وانصحك بالتزود والقراءة في هذا الموضوع وايضا لابد من الاهتمام بالنظافة العامة والمظهر الخارجي . أخيراً , نود تذكيرك اخي العزيز بالقنوات الإضافية للاستشارات وهي الهاتف الاستشاري على الرقم ٩٢٠٠٠١٤٢١ , والإرشاد الأسري بالمقابلة عبر مكاتب الإرشاد بمقر الجمعية والتي تتم في سرية تامة , ويمكنك حجز موعد على الرقم ٩٢٠٠٠١٤٢٦, كما يمكنك التسجيل في دورة تدريبية عبر الرابط التالي : http://almawaddah.org.sa/activities نسعد بتواصلك ونسأل الله العظيم رب العرش العظيم لك ولزوجتك أن يوفق بين قلبيكما ويديم المحبة بينكما ويصلح شأنكم والله الموفق.

٣٤ – فرق السن بين الزوجين

الاستشارة

السلام عليكم ورحمة الله وبركاته تقدم لخطبتي شاب أصغر مني ب ٤ سنوات وهذا الأمر جعلني مترددة في الموافقة على الخطبة خوفا من كونه مندفع أو متسرع لصغر سنه مع العلم إني في بداية الأمر لم يكن لدي علم بعمره وهو كان يعلم بعمري ولكن حين أراد خطبتي علمت بفرق العمر بيننا .. فما نصيحتكم لي؟

الإجابة

وعليكم السلام ورحمة الله وبركاته الأخت الفاضلة وفقها الله. نرحب بك في برنامج شورى بموقع جمعية المودة للتنمية الأسرية، ونسأل الله تعالى أن تجدي فيه النفع والفائدة، وأن يسدد أقوالنا وأعمالنا، وييسر لنا تقديم ما فيه الخير لك ولجميع الإخوة والأخوات زوار هذا الموقع المبارك. الفارق العمري بينكما متقارب نسبياً وحتى لو كان في صالحك بفارق ٤ سنوات فالكثير من المفاهيم والمعتقدات القديمة تغيرت في عصرنا الحالي لتغير الظروف الاقتصادية والثقافية والاجتماعية. فأصبح الرجل يبحث عن الزوجة التي لديها مؤهلات بمعايير العصر الحديث من زوجة ناضجة عقلياً ومسؤولة ولو بفارق عمري لصالحها. وهناك الكثير من الدراسات التي تؤكد نجاح الزيجات التي يكون الفارق العمري لصالح الزوجة بشرط ان لا تفترض في زوجها قلة خبرته الحياتية فتفرض سيطرتها على إدارة البيت وتعمل على تهميشه مما يولد المشكلات. بل الصحيح أن يقوم كل من الزوجين بدوره الموكل به في الحياة الزوجية. ما لا يحبذه المختصين في مجال الأسرة هو الفارق العمري الكبير بين الزوجين والذي يصل لحدود أكثر من ١٠–١٥سنة بين الزوجين فتظهر الاختلافات الفكرية التي تولد الصراعات في الحوارات وعدم التوافق الفكري الثقافي لعدم وجود اهتمامات معرفية مشتركة. وبالمثل فالوظائف الفسيولوجية والهرمونية

تضعف لدى الأكبر في السن وتؤثر سلباً على الانجاب والعلاقة والمزاج. أقترح أن تبدئي بجمع معلومات عن الخطيب وتضعي في اعتباراتك الصفات الملائمة لاختيار الخطيب منها: ١- مدى محافظته على الصلوات وفي جماعة . ٢- علاقته سوية مع : أسرته ، شقيقاته ، زملائه ، جيرانه ، أصدقاءه ، مستخدميه من سائق وحارس .. . ٣- مدى إسرافه في السفريات الداخلية والخارجية ، والسهر خارج المنزل . ٤- مدى تعاونه مع أسرته في قضاء حوائجهم. ٥- مدى التكافؤ والتقارب النسبي من حيث النسب ، البنية الجسدية. ٦- قيمته الاجتماعية وعاداته وتقاليده ، حالته الصحية والنفسية. ٧- مدى تقارب المستوى العلمي بينكما. ٨- الواقعية في الصفات المظهرية الشخصية. ثم تستشيري أهل الخبرة والعلم كما عملتي الآن ويمكن الاستزادة أكثر بالاتصال بالهاتف الإرشادي للجمعية. وأخيرًا تستخيرين الله في قرارك وتسيرين عليه. ثم تتم الرؤية الشرعية ويمكن قياس مستوى التفكير وحس المسؤولية في الخطيب بسؤاله أسئلة مثل: - ما هو طموحاتك المستقبلية وأهدافك في الحياة ؟ - ما هو تصورك لمفهوم الزواج ؟ - ما هي الصفات التي تحب أن تجدها في شريك الحياة ؟ - هل من الضروري انجاب الطفل في أول سنة من الزواج ؟ - هل أنت اجتماعي ؟ ومن هم أصدقائك ؟ (من تصادق) - ما هي هواياتك ؟ وكيف تقضي وقت فراغك ؟ - هل لديك أنشطة خيرية أو تطوعية ؟ - ما رأيك لو تدخلات والدتي أو والدتك في حياتنا ؟ ولا تكون بشكل تحقيق ولكن على هيئة حوارات عادية لتكون الإجابات تلقائية غير مصطنعة. وأوصي بحضور الدورة التأهيلية للمقبلين على الزواج بجمعية المودة والتي تقدم للجنسين. وللمزيد من التوجيهات يمكنك التواصل مع الهاتف الإرشادي لجمعية المودة للتنمية الأسرية على الرقم (٩٢٠٠٠١٤٢١) أو أخذ موعد لدى الإرشاد بالمقابلة على الرقم (٩٣٠٠٠١٤٢٦) أو الاطلاع على دورات وبرامج الجمعية من خلال الرابط. http://almawaddah.org.sa/activities

٣٥ –أخر اهتماماتها.

الاستشارة

السلام عليكم ورحمة الله وبركاته: متزوج ولدي ابنة. وأنا ذو شخصية تتجنب الصدام ونادراً ما أغضب. أجيد تجاهل الأمور، مشكلتي أن زوجتي عديمة الاهتمام بمظهرها الخارجي وفيها زيادة بالوزن وتتجنب العلاقة الحميمة بحجة أنها تشعر بالتعب. تبتعد عن الاندماج مع محيط العائلة مما يضعني بحرج شديد. وأتمنى أن أصبح أحد اهتماماتها. أفيدوني جزاكم الله خير..

الإجابة

أخي الكريم أهلا بك ونشكر لك تواصلك وثقتك بجمعية مودة للتنمية الأسرية عبر برنامج الاستشارات الإلكترونية أولا بالتوكل على الله واللجوء اليه ثم بالنظر الي الأسباب تستطيع أن تتخطي أزمة زواجك بحول الله .. إن العلاقة الزوجية كما تعلم شراكة يتحمل الطرفان مسؤولية إنجاحها ومواجهة الضغوط والمشكلات معا لذا أود أن نتعرف على أسباب الأزمة والتي تقع عليك وعلي زوجتك , بداية ذكرت بعض الصفات عن شخصك الكريم مثل تجنب الصدام وتجاهلك الأمور وندرة الغضب كل هذا مع كونك لا تفصح عن الأمور التي تضايقك حتي وصلت الي نقطة الصفر ..بالطبع لا ننصح بالصدام أو الغضب والوقوف عند كل شاردة ووراده بل أنك حليم ولا تغضب وهي صفات يحبها الله ويرضى عنها إلا أنها لو لم تكن متوازنة فمن الأكيد أنها سبب استمرار مشاكلك فكيف للشريك أن يعلم ما يضايق شريكه إن لم يخبره بلطف عما يحزنه و يتمناه من شريكه وهذا يحتاج منك عدة أمور : • اختيار الوقت المناسب لفتح حوار هادئ منفتح • عدم استخدام أسلوب اللوم • البدء بالإيجابي في علاقتكما والتدرج الي الموضوع المراد مناقشته • تجنب فتح أكثر من موضوع في الجلسة الواحدة • مشاركة الزوجة في إيجاد حلول واقعية • تعلم ان تبوح بما في قلبك باستخدام كلمات واضحة • في حال زادت حدة النقاش هذا لا يعني فشلك والهروب لزاوية التجاهل والتجنب فلكل زوجة مفاتيح تستطيع تهدئتها من خلالها وبالتدريب سوف تصل الي اقرب أسلوب للتفاهم . اما بخصوص زوجتك أولا انصح بإبداء اهتمامك بصحتها وزيارة الطبيب للتأكد انها لا تعاني من مشكلة صحيه أدت الي زيادة الوزن ومن المنطقي تعرضها للخجل وخوفها من التعرض للنقد والاسئلة المحرجة وبالتالي قد يكون سببا في رفضها العلاقة بينكما ورفضها الخروج مع الاخذ بالاعتبار ان تكون شخصيتها انطوائية من الأساس ان زيادة الوزن من الموضوعات الحساسة جدا خاصة للنساء .. لذا يمكن سؤالها عن ما يضايقها في شخصك وبالتالي تكون محاولات من كلا الطرفين لإنجاح زواجكما . اخي الفاضل ان دائرة المشكلة لن تنتهي الا إذا تغير أسلوب ادارتك للعلاقة بحكمه وانفتاح وتوزان والتعبير الصحيح بود ومحبة عن مخاوفك ورغبتك في حياة زوجية سعيدة ختاما لا تترد في التواصل معنا في حال استمرار المشكلة أو حدوث أي تغيير سواء عبر الاستشارة الإلكترونية أو الإرشاد الهاتفي على الرقم ٩٢٠٠٠١٤٢١ أو الإرشاد بالمقابلة على الرقم ٩٢٠٠٠١٤٢٦.نسعد بتواصلك ونتمنى لك التوفيق والسداد .

٣٦ –زوجي كثير الغضب

الاستشارة

السلام عليكم ورحمة الله وبركاته: تعبت من زوجي ، كثير الزعل على أتفه الأسباب وكأنه ينتظر مني الزلة أحيـانا يزعل من مجرد مناقشتي له في أمر ما ..عندما يرفض لي طلبًا وأحاول أن أناقشه يزعل ، هو عصبي جداً وتفكيره سطحي ، يحب المشاكل حتى في الشارع مع هذا وذاك وكأنه يبحث عن مشكلة ولا يرضى إلا بعد أيام أو أسبوع عندما أراضيه أنا ، والمشكلة الأكبر أنه بارد جنسيا، متزوجة منه منذ ثلاث سنوات ولدي طفلة عمرها سبعة أشهر. فبماذا تنصحوني

الإجابة

الأخت الفاضلة وفقها الله . نرحب بك في برنامج شورى بموقع جمعية المودة للتنمية الأسرية ، ونسأل الله تعالى أن تجدي فيه النفع والفائدة ، وأن يسدد أقوالنا وأعمالنا ، وييسر لنا تقديم ما فيه الخير لك ولجميع الإخوة والأخوات زوار هذا الموقع المبارك . لا يوجد إنسان بلا أخطاء أو عيوب والذكي هو من يعرف التعامل مع الآخرين بمختلف طباعهم ، والحياة الزوجية تحتاج نوعا من التضحية والتغاضي والتسامح ليدوم الحب والاحترام والمودة بين الزوجين . – أ– ينشأ الغضب والعصبية من عدم تلبية احتياج الفراش أو المأكل أو الملبس أو الشعور بنقص التقدير والاحترام منك أو التقليل من قيمته أمام الآخرين . وهنا يجب التعامل مع الأسباب الحقيقية لغضب الزوج والتعرف عليها مما يخفف كثيراً منه، وتقبل فكرة أنه لا توجد حياة كاملة خالية من المشاكل والهموم، ولا أسرة تعيش بدون منغصات . – ب– على الزوجة أن تكون أكثر فطنة أثناء غضب الزوج حتى لو كان غضبه غير مبرر فعليها عدم مجاراته في انفعاله وإعطائه الفرصة فيما يريد قوله ، وأن تكون لغة الاعتذار واضحة وصريحة مع إعطائه قيمته وأنه محل تقديرها ومكانته عالية عندها. – ج – الاتفاق المسبق أنه في حالة الغضب وخروج النقاش عن السيطرة أن يتم إيقاف النقاش حتى تهدأ النفوس، وعليك كزوجة أن توقفي الحوار بطريقة ذكية كأن تقولي: «أنت الآن غاضب ومنفعل، وأنا أقدر غضبك، ولكن سأبرر لك موقفي عندما تهدأ؛ لأني أحبك وغضبك يؤلمني قبل أن يؤلمك «. – د– عدم السماح لدخول أطراف أخرى إلا في حالات ضيقة جداً، فكلما كان الغضب داخل أسوار المنزل سهلت السيطرة عليه . ومن أفضل الوسائل لحل المشكلات الزوجية ما يلي : ١– اطلبي من زوجك مناقشة موضوع يتعلق بحياتكما ودعي له تحديد الوقت والمكان المناسب الذي يراه حتى لا يشعر بالتحدي فيرفض ٢– بداية أي حوار تكون

بشكر الشخص المقابل والثناء عليه وعلى ما قام به وما يقوم به من جهود كبيرة للحفاظ على الأسرة وتماسكها وما أدى ذلك إلى نجاح أفرادها في النجاح والنمو بشكل سوي ٣- قولي له بعد ذلك بأن هذا شيء رائع تعودت عليه منك لكنني أشعر بأني مقصرة تجاهك وأحتاج تقول لي بالضبط ماذا تلاحظه علي من أخطاء بشرط أن تساعدني في معالجتها ٤- هنا عليك الإنصات وليس الاستماع فالإصغاء مهم في حياة الإنسان والإنصات يعد سلاحا سريا للتعامل مع الآخرين ٥- التواصل بالحوار مع الطرف الآخر مع تعلم فنيات الحوار باختيار الوقت المناسب والمكان المناسب وبالطريقة المناسبة (التواصل البصري والتوافق في نبرة الصوت والهدوء)٦- تعزيز الحوار غير اللفظي بالابتسامة وهز الرأس الإيجابي يقول النبي صلي الله عليه وسلم (تبسمك في وجه أخيك صدقة) الترمذي (١٨٧٩) الترغيب والترهيب (٣/٣٦٥) ٧- عدم المقاطعة والانتظار حتي ينتهي الشخص الآخر من إكمال حديثه . ٨- عدم إصدار أحكام وقت إنصاتك للطرف الآخر. ٩- شكر الطرف الآخر على كل الأعمال التي قدمها لك . ١٠- المبادرة بالتشجيع وإظهار الراحة والاطمئنان فهما يخففان من حدة النقاش . ١١- أعد ما سمعته من الطرف الآخر للتأكد من دقة فهمك للحديث الذي كنت تناقشه مع الطرف الآخر . ١٢- تقبل الآراء المخالفة بصدر رحب والتعبير عن ذلك بالمشاعر الإيجابية والعمل على تصحيحها. وهذه كلمات في كيفية كسب زوجك: المبادرة ولا تأخير — الحب والاحترام وما أجمل المبادرة والاستمرار عليه — الصدق في المشاعر مع من نريد إصلاح علاقتنا به — العطاء وهو خلق عظيم - الثقافة والثقة بالنفس وهو وقود ما سبق — العناية بالجمال والتجدد الدائم ليراك زوجك في أبهى صورة وتظل صورتك بأناقتك في ذهنه — المسؤولية وأنت أهل لها لإصلاح حياتك - الحنان والأنوثة وعدم التعامل بخشونة و تأفف حتى يرى زوجته لا شخص آخر - — أحسني استقباله — أرسلي له رسائل اشتياق — لا تقاربي غيره به فيشعر بتسلطك عليه — شاركيه همومه بحب بدون انتقاص في قدراته مما يشجعه على بث همومه لك . وأخيراً أسأل الله أن يصلح ما بينكما ويؤلف بين قلوبكما على طاعته. وفي الختام أختي الكريمة يسعدنا تواصلك معنا من خلال الاستشارات الهاتفية على هاتف الإرشاد الأسري (٩٢٠٠٠١٤٢١) . و لحجز موعد للإرشاد بالمقابلة الاتصال على الرقم(٩٢٠٠٠١٤٢٦)كما نرجو الضغط على الرابط لقياس جودة الخدمة المقدمة https://goo.gl/forms/erzCjkIkIaavpZ٩f٢

٣٧ –طريقة الحديث مع الزوج

الاستشارة

السلام عليكم ورحمة الله وبركاته: لدي مشكلة في الحديث مع زوجي .عندما تحصل أي مشكلة بيننا أتلفظ ببعض الكلمات التي تجرحه أو أنها تقلل من قدره وعندما أعود للاعتذار لا أعرف كيف أنتقي الكلمات المناسبة لأعتذر وقد أخبرني بأنني لا أعرف انتقاء كلمات مناسبة لأي شيء وأنا أريد أن أتعلم كيف أتعامل معه بطريقة لبقة وأن يكون حديثي معه لطيف .
ولكم الشكر

الإجابة

وعليكم السلام ورحمة الله وبركاته الأخت الفاضلة / نشكرُك ونثمن لك تواصلك مع برنامج الإرشاد الإلكتروني ، بجمعية المودة للتنمية الأسرية ، وندعو الله لك بالتوفيق والسعادة والاستقرار ونبشرك أن علاقتك بزوجك طيبة ولله الحمد ولكن تحتاجين لتتفهمي اهتمامات زوجك وما هي طبيعة حواراته وموضوعاته التي يحب الكلام فيها. ونريد أن تتبعي عدة وصايا: أولا : لا بد أن تكسر الزوجة الروتين بالتجديد والتغيير ولو كان تغيير مكان تناول الطعام أو نوعه أو إيجاد المفاجآت الجميلة التي يحبها زوجك ، فهذه ستجعل الزوج يسعى للكلام معك والحديث . ثانيا: اكتشاف شخصية زوجكِ، هل هي قيادية، أم عاطفية، أم عملية، أم تخيلية، أم صدامية، هل هو غضوب، أم حليم، فعند معرفة شخصيته يكون التعامل معه حسب شخصيته؛ لأن اكتشاف شخصية الزوج يسارع إلى فهمه، وكيفية التعامل معه. ثالثا: تجنبي مصادمته وقت غضبه؛ لأن النفس البشرية في غالبها إذا غضبت زلّتْ، وإذا زلت ظلمت، فدعيه حتى يذهب ما به، ثم لاطفيه بقول حسن، وكلمة صادقة. رابعا: كوني وسطاً في كل شيء، فالتوسط طيب، لا تغالي فيه، ولا تجافيه، ولا تبدين له كل شيء أراده أم لم يرده، ولا تمنعيه مما يريد، خامسا: في الغالب الرجل تعجبه المرأة: الأنثى اللينة في حزم، والعاقلة في حكمة، والذكية القريبة، والمتغافلة النجيبة، والحافظة النقية. أما المرأة الأنثى اللينة في حزم؛ فلأنه طبعها فالرجال في الغالب لا يريدون المرأة المسترجلة، أو القاسية؛ لأن هاتين الصفتين تخالفان فطرتها وطبيعتها، فبأنوثتها تملك قلب الرجل، وبلينها في حزم يعرف أنها معه هو فقط لينة، وأما مع غيره فهي تُنزل كلاً منزلته، وتتعامل معه بما يليق به بلا إفراط ولا تفريط، ولا وكس ولا شطط. وأما العاقلة اللبيبة؛ فالرجل يريد امرأة تقيس الأمور بعقل، وتزنها بحكمة، فليس كل أمر تتسرع فيه، وليس كل شيء يعجبها لا بد أن تقتنيه وهكذا.. وأما الذكية القريبة؛ فهي التي مهما بلغ ذكاؤها لا تستخدمه في الضغط على زوجها،

أو بالحيل والتحايل عليه، فما أجمل الحياة بالتقارب والتفاهم، لا بالتذاكي والتصابي، والحيل والاستغلال، فالمرأة الذكية تصرف ذكاءها في كسب زوجها وإسعاده، لا في السيطرة عليه وإرهاقه. وأما المتغافلة النجيبة؛ فهي التي تتغافل عن الزلة، وتتسامح في الهفوة، فلا تبحث عن زلته، ولا تفتش عن عثرته؛ بل كأنها لا ترى الهفوة منه، مع أنها تعلم أنه قد لاحظ أنها عرفت لأنها نجيبة، فتقدم محبته على رغبة ذاتها، فالحياة تغافر وتسامح، لا محادة ومباحثة عن الزلات والهفوات. وأما الحافظة النقية، فهي التي تحفظ ما بينها وبين الله، وما بينها وبين زوجها فلا تفشي سره، ولا تبتلي خبره، ولا تفضح زلته، فتحفظ لسانها عن ما يغضب ويسيء إلى زوجها حتى من أقرب الناس إليها؛ فالرجل لا يريد أن يذكر بسوء كما المرأة تريد ذلك، وأما نقاؤها فهي نقية لا تخالطها ريبة، فإن أشد شيء على الرجال أن يعثر من امرأته على زلة في عرض، أو هفوة في دين، فإن هذه الهادمة للحياة، والمخربة للدار، والطاردة للمرأة. أخيراً: إذا أردت السعادة الحقيقة فعليك بأن تحسني ما بينك وبين الله، فإن أحسنت فيما بينك وبين الله أصلح الله ما بينك وبين الخلق؛ لأن الذنوب مفسدة للمعاش، ممحقة للبركة، والطاعة مصلحة للمعاش، محلة للبركة. أسأل الله تعالى أن يصلح لك زوجك ويعمر بيتك بالخير. ونفيدك بأن (جمعية المودة للتنمية الأسرية) توفر استشارات بالمقابلة ، وكذلك استشارات هاتفية ، وذلك على أيدي مستشارين أسريين مختصين ، ذوي خبرة ، ومهنية ، وكفاءة عالية ، وهي قائمة على مبدأ السرية التامة ، وذلك عن طريق الإتصال على الهاتف رقم : (٩٢٠٠٠١٤٢١) أو الاستشارة بالمقابلة على الهاتف رقم : (٩٢٠٠٠١٤٢٦) وكذلك تعقد الجمعية دورات وبرامج تهتم بالأسرة والعلاقة بين أفرادها للجنسين ، وللاستفادة منها والتسجيل بها من خلال الرابط almawaddah.org.sa/activities:// وختاماً نكرر شكرنا لك على ثقتك في جمعية المودة للتنمية الأسرية ، وتواصلك مع الاستشارات الإليكترونية ، ويهمنا رأيك من خلال تقييم الاستشارة المقدمة لك ومدى رضاك عنها . من خلال الرابط التالي / https://goo.gl/forms/erzCjkIkIaavpZ٩f٢

٣٨ –أنت غير مهتم بي لأنك لا تحبني

الاستشارة

السلام عليكم ورحمة الله وبركاته مشكلتي مع زوجتي أنها دائما تشتكي و تقول إني لا أهتم بها و لا أحبــها وإني غير مقتنع بها و لهذا السبب أصيبت باكتئاب وأنا مللت كثرة شكواها رغم محاولتي إفهامها أني أحبها وأهتم لأمرها ولكن لا جدوى والآن فكرنا في الانفصال فبماذا تنصحوني علما بأن لدينا طفلة عمرها سنتان؟ و شكراً.

الإجابة

الأخ الفاضل وفقه الله . نرحب بك في برنامج الإرشاد الإلكتروني بموقع جمعية المودة للتنمية الأسرية ، ونسأل الله تعالى أن تجد فيه النفع والفائدة ، وأن يسدد أقوالنا وأعمالنا ، وييسر لنا تقديم ما فيه الخير لك ولجميع الإخوة والأخوات زوار هذا الموقع المبارك . أتوقع أنكما شخصتما الاكتئاب في زوجتك عند طبيب مختص وبدأت الزوجة في استخدام الدواء لأجل أن ينتظم المزاج والتفكير فهما أدواتنا لتفسير الأمور ومن ثم للتعامل مع الناس . تقول إن زوجتك تشتكي بأنك لا تهتم بها وبالتالي تحكم عليك بأنك لا تحبها وقد يكون هذا دلالة على طريقة تفكير تتسم بها المرأة عموماً بأنها كلية إجمالية، فهي تربط حلقات المواضيع من كل مكان بشكل تفصيلي مطول وتجمع الخلافات السابقة معها كشواهد تقدمها لموقفها الجديد وذلك عند شعورها بضغط المشكلات ، وفي حقيقة الأمر هي تريد منه التعاطف والمشاركة وتقديم الدعم المعنوي لها لا الحلول ، فيتكرر السيناريو التالي : تبدأ بالانفعال وتردد كلمات (دائمًا كذا ! أنت دائمًا! نحن أبداً ! ..) إلى غير ذلك من عبارات التعميم التي تطلب بها منك تأكيد مقولتها وتأييدها والاعتراف بصحة ما تدعي .. وهنا على الزوج الاستجابة العاطفية لها وجعلها تتحدث ويستمع لها باهتمام وتفاعل كمسايرة لها ثم يعمل لاحقاً بذكاء على تعديل الأفكار بدون مصادمة وجدال وتسلط . هي تراك تتهرب من مسؤولياتك فتلقي باللوم عليك باستخدام قاعدة السبب والنتيجة فتقول ((أنت غير مهتم بي لأنك لا تحبني)) و((أن الطلاق سيقع لأنك تهملني)) وهي عبارات للتفريغ الانفعالي للتعبير عن المشاعر والأفكار . هذه مغالطة نقع فيها كأزواج والحقيقة أن نظام التواصل والتفاعل بيننا كأفراد أسرة جميعاً قد يكون له دور أكبر في تهويل المشكلات أكثر من حجمها الحقيقي وعن طريق فهم نظام التفاعل بين الأفراد داخل الأسرة يتم فهم سلوك الفرد فيها . ومن خلال واقع الاستشارات التغيير في طريقة التواصل بداية من اختيار المكان المناسب والوقت المناسب عند الحوارات التي تحتاج لقرارات إلى تنظيم الأفكار وطريقة الكلام ثم فن لغة الجسد وتعبيرات الوجه ونظرات العيون التي تعبر عن الاهتمام

بمن نحاور وعدم استخدام تكتيف اليدين أو الإشارة بأصبع الاتهام كلغة تحدي إلى تركيز اهتمام بحسن استماع وعدم مقاطعة ورفع نبرة الصوت . أخي الفاضل كما أن للزوج حقوق فللزوجة حقوق أيضًا وأتمنى أن تقييم نفسك في إعطائها حقوقها التي هي: النفقة (الطعام – الشراب – المسكن – العلاج – الملبس – تعليم الأبناء) {الرجال قوامون على النساء بما فضل الله بعضهم على بعض وبما أنفقوا من أموالهم}[النساء: ٣٤] – المهر { وَآتُوا النِّسَاءَ صَدُقَاتِهِنَّ نِحْلَةً فَإِنْ طِبْنَ لَكُمْ عَنْ شَيْءٍ مِنْهُ نَفْسًا فَكُلُوهُ هَنِيئًا مَرِيئًا } [النساء: ٤] – العدل مع الزوجات (المبيت — المسكن — الملبس والمأكل والمشرب — النفقة) { فَانكِحُواْ مَا طَابَ لَكُم مِّنَ النِّسَاء مَثْنَى وَثُلاَثَ وَرُبَاعَ فَإِنْ خِفْتُمْ أَلاَّ تَعْدِلُواْ فَوَاحِدَةً أَو مَا مَلَكَتْ أَيْمَانُكُمْ ذَلِكَ أَدْنَى أَلاَّ تَعُولُواْ }. [النساء : ٣] { وَلَن تَسْتَطِيعُواْ أَن تَعْدِلُواْ بَيْنَ النِّسَاء وَلَوْ حَرَصْتُمْ فَلاَ تَمِيلُواْ كُلَّ الْمَيْلِ فَتَذَرُوهَا كَالْمُعَلَّقَةِ وَإِن تُصْلِحُواْ وَتَتَّقُواْ فَإِنَّ اللّهَ كَانَ غَفُورًا رَّحِيمًا }. [النساء : ١٢٩] – المعاشرة بالمعروف (عدم ضربها بغير سبب في الوجه) { وَعَاشِرُوهُنَّ بِالْمَعْرُوفِ ۚ فَإِن كَرِهْتُمُوهُنَّ فَعَسَىٰ أَن تَكْرَهُوا شَيْئًا وَيَجْعَلَ اللَّهُ فِيهِ خَيْرًا كَثِيرًا } [النساء : ١٩] – وقايتها من النار{ يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا قُوا أَنْفُسَكُمْ وَأَهْلِيكُمْ نَارًا وَقُودُهَا النَّاسُ وَالْحِجَارَةُ } [التحريم: ٦] – إشباع رغبتها الجنسية– مساعدتها في البيت– شكرها على ما تقوم به– تحمل الأذى والصبر عليها (التغافل) التزين لها– حفظ السر وأقدم لك أدوات لتكسب بها زوجتك : لا تُهِنْها. أحسِنْ معاملتك – تحدث معها وإليها وأنصت لها – كن عفيفاً مستقيما في حياتك – لا تثير غيرتها – لا تجرحها وتعيرها بعيوب وأخطاء صدرت منها في مواقف معينة – عدِّل سلوكك من حين لآخر —كن هادئاً – امنحها الثقة – أثن على زوجتك – شجعها على الدراسة وتحصيل المعارف – أشعرها بالأمان – اعدل بين حبك لزوجك وحبك لوالديك وأهلك – أعطها قسطا وافرا وحظا يسيرا من الترفيه خارج المنزل – شاركها وجدانيا فيما تحب أن تشاركك فيه بزيارة أهلها — ودعها عند الخروج بابتسامة وطلب الدعاء وإذا دخلت فلا تفاجئها حتى تكون متأهبة للقائك – ساعدها في بعض أعمالها المنزلية – غض الطرف عن بعض نقائص زوجتك — لاعبها ... من الجيد لنا جميعاً أن نراجع طريقة تواصلنا اللفظي والبصري والمعنوي مع الآخرين وهناك العديد من مقاطع اليوتيوب التي تقدم لنا طريقة فن التواصل مع الآخرين فهي مهارة إنسانية نحتاجها بشكل مستمر في حياتنا لنتعامل مع الآخرين بشكل أمثل. ونسعد بتواصلكم معنا ولمزيد من الاستفسار يرجى الاتصال على هاتف الإرشاد الأسري (٩٢٠٠٠١٤٢١) ، ولحجز موعد للإرشاد بالمقابلة الاتصال على الرقم ٩٢٠٠٠١٤٢٦ ونرجو زيارة موقع الجمعية والتعرف على دورات الجمعية مجانا والاشتراك بها من خلال الرابط http://almawaddah.org.sa/activities كما نرجو منكم الضغط على الرابط لقياس جودة الخدمة المقدمة من الإرشاد الإلكتروني https://goo.gl/forms/erzCjkIkIaavpZ٩f٢

٣٩ –معاناة زوجة

الاستشارة

السلام عليكم ورحمة الله وبركاته: أختي عمرها ٣٨ سنة لديها ٧ أطفال. زوجها يتعرف على نساء ويسهر كثيراً يتبادل رسائل التواصل الإلكتروني أمام الأبناء المخلة بالآداب . يوهم الناس بالتزامه دينيا و هو يشرب الخمر والدخان . ولا يوجد احترام للمرأة .. أفيدوني

الإجابة

السلام عليكم ورحمة الله وبركاته بداية نشكر لك ثقتك في برنامج الإرشاد الإلكتروني بجمعية المودة للتنمية الأسرية. و يسعدنا تواصلك و الإجابة عن استشاراتك : أخي الكريم من خلال تفاصيل الاستشارة يتضح أن مشكلتك تتلخص في الآتي : (ممارسة زوج أختك لسلوكيات غير سوية) تتمثل في : ١– تعاطيه الخمر و الدخان . ٢– السهر و التعرف على النساء. ٣– استخدامه السيء لوسائل التواصل الاجتماعي . ٤– إظهاره التدين و يبطن خلاف ذلك. و للإجابة عن استشارتك نقول بعد الاستعانة بالله : في البداية لا بد أن نوازن الأمور ، بين سلوكيات الزوج السيئة و بين حياة أسرة كاملة خصوصا و أن هناك سبعة أطفال ، و هذا يعني ان أختك قضت مدة ليست بالقصيرة مع زوجها ، و بناء على ذلك سنوضح بعض الإرشادات التي من شأنها تساعدك و تساعد أختك على تجاوز هذه المشكلة، وفقا للآتي : أولا : استصلاح الزوج : إن مسألة استصلاح الزوج تتطلب تضافر الجهود من قبل أطراف عدة ، و يأتي دور الزوجة في المقدمة، و ذلك من خلال ما يأتي : – التفاهم : يعد التفاهم بين الطرفين من أهم العوامل التي تساعد في بناء علاقة ناجحة وقوية قادرة على الاستمرار، فالتفاهم يساعد في التعرف على صفات الشخص الآخر وطريقة تفكيره، لذا ينبغي على الزوجة أن تتفهم طريقة تفكير زوجها حتى يتحقق أساس التفاهم بينكما. – الاهتمام : للاهتمام مفعول خاص يجعل العلاقة بين الطرفين مليئة بالحب والحنان، فكل طرف يبحث عن الشخص الذي يهتم به بكافة أموره، فالاهتمام ينقل مشاعر الحب والمودة بين الطرفين، لذلك يعتبر الاهتمام من أهم الوسائل التي تساعد في بناء علاقة ناجحة مليئة بالحب والاحترام المتبادل بين الطرفين كما يساعد في بناء أسرة مترابطة وسعيدة، وعلى العكس فالإهمال يعد سببا أساسيا في انهيار العلاقات. – إشباع حاجاته : من الأسباب التي تقود بعض الأزواج إلى الانحراف هو إهمال الزوجة لزوجها و انشغالها بتربية الأبناء مما يدفع الزوج للبحث عن بدائل لإشباع رغباته العاطفية و الجنسية ، و الزوجة الذكية هي من تستطيع ان توازن بين متطلبات الأسرة و الزوج. . –كما أن للأفراد المحيطين بالزوج و المقربين دورا هاما في

انتشاله من الحال التي هو فيها ، و ذلك بتوجيه النصح والإرشاد له ، و إبعاده عن أصدقاء السوء الذين يشاركونه في عمل المعاصي، و أن يكون هؤلاء المقربون بديلا له عن أصدقاء السوء، ليشاركوه اهتماماته ، و يقفون بجانبه في حال الأزمات التي يمر به ، و عدم تركه وحيدا ، و يعينوه على أمور العبادة و مجالسة الصالحين. ثانيا : المواجهة و اتخاذ القرار: أحيانا يحتاج الزوج الذي لديه سلوك سلبي إلى مواجهته بالآثار السلبية لسلوكه و مدى تأثير ذلك على صحته البدنية والنفسية و الأسرية ، و أنه بين خيارين : إما ترك الطريق السيء الذي يسلكه ، و العودة إلى رشده ، و المحافظة على نفسه و أسرته أو سيكون انفصال الزوجة عنه خيارا آخرا خوفا على نفسها و أبنائها من سلوكياته ، مع التأكيد أن هذه المرحلة (مرحلة المواجهة و اتخاذ القرار) لا تكون إلا بعد استنفاد مرحلة الاستصلاح ، و إعطاء الزوج فرصة لتعديل سلوكه . و في الختام أخي العزيز نسأل الله أن يصلح حال زوج أختك، و يتوب عليه مما هو فيه ، كما يسعدنا تواصلك معنا من خلال الاستشارات الهاتفية على هاتف الإرشاد الأسري (٩٢٠٠٠١٤٢١) . و لحجز موعد للإرشاد بالمقابلة الاتصال على الرقم(٩٢٠٠٠١٤٢٦) كما نرجو الضغط على الرابط لقياس جودة الخدمة المقدمة https://goo.gl/forms/erzCjkIkIaavpZ٩f٢

٤٠ –كيف أتقبل زوجي؟

الاستشارة

السلام عليكم ورحمة الله وبركاته أنا أريد أن أعرف كيف أتقبل زوجي أو كيف أحب زوجي هذه المشكلة كنت أراها بسيطة ولكن مع مرور السنوات أدركت أن التقبل والحب بين الزوجين مهم كيف أساعد نفسي في تقبل زوجي للعلم أنه أحياناً يدرك أني لا أحبه أو أني أعيش معه بسبب الأولاد. أفيدوني جزاكم الله خير.

الإجابة

يتوب عليه مما هو فيه ، كما يسعدنا تواصلك معنا من خلال الاستشارات الهاتفية على هاتف الإرشاد من خلال الرسالة المختصرة فأنت تريدين أن تبادلينه الحب ولا تعرفين السبيل لذلك. من الأفضل بداية أن نضيف بأن الحب الذي تقدمينه له هو حب مشروط بتحقيق مطالب لديك لم تتحقق بشكل يرضيك. الحب المشروط هو في الواقع انتظار وتوقع تسديد الآخرين لمطالبنا مما يرهقنا نفسياً على أمل الحصول على إشباع لهذي المطالب والحاجات. ماذا ترين الحل بوجهة نظرك للحصول على ما تريدين

بعد هذي المقدمة أعلاه ؟ القوي هو من يبادر ويتحرك ويسعى لتحقيق حاجاته بنفسه، فعلى سبيل المثال نحن كمرشدين نستخدم أساليب عملية لمساعدة المسترشد لحل مشكلاته كعقد الاتفاقيات بدلا من التوقعات وانتظار المجهول. عندما يضعف التواصل اللفظي وغير اللفظي ويقل الحوار الأسري يسود الصمت وتكون البدائل عالم افتراضي بديل للواقع الذي نعيشه ووسائل تواصل الكترونية فلا تشبع الحاجات التي تقوم على اشتراك أطراف لتحقيقها كحاجات الاهتمام والحب والتعاطف بين أفراد الأسرة. إشباع هذه الحاجات النفسية وغيرها مجانية بفضل الله وتحتاج فقط لكرم نفس وايثار ولبذل جهد وآثارها عظيمة لنفس الذي تصله هذه المشاعر كهدايا أغلى من الذهب فيشعر بالأمان والانتماء للمكان الذي هو فيه. وبنفس الوقت عدم إشباعها يضعنا تحت مشاعر بالظلم والغبن والحزن فنظل متوترين متحفزين وعلى أهبة الاستعداد لردات فعل عدوانية لما حولنا. تتميز العلاقات الزوجية السعيدة بأعلى قدر من الإثابات لكلا الزوجين وتحدث المشكلة في العلاقات عندما يعطي الزوجان أو أحدهما قليلاً من الإثابات للطرف الآخر والتي أحدها فن التواصل وتحويل لغة الأوامر إلى لغة طلب ورجاء مثل يا حب قلبي ، يا نور عيني ، يا مهجة فؤادي ، يا قلبي ، يا .. واللغة العربية تعج بلغة المدح والثناء التي ترضا وتطرب لها النفوس وترقص لها القلوب وتسر بها الوجوه وتقوى بها الأبدان. ونحتاج لاكتساب هذه المهارات التدريب على التواصل ومهارات الإصغاء وفن التعبير والحوار مما يزيد مهارة الزوجين أو أعضاء الأسرة في التعبير عن أفكارهم ومشاعرهم بوضوح. الخطوة الثانية بعد ممارسة فن التواصل بأنواعه اللفظي وغير اللفظي التي ترتكز على الإصغاء الانفعالي والعاطفي وصدق لغة الجسد بالابتسامة وهز الراس الايجابي والتفاعل البصري المريح تأتي ثانياً مهارات حل المشكلات وهي تمثل نوعاً معيناً من التواصل يستخدمه الزوجان في تحديد المشكلة بشكل صريح في علاقتهما وتطلب منها كزوج حلاً مقترحاً للمشكلة، وتقيمون معاً الحل الذي يتم التوصل إليه بحيث يكون حلاً عملياً ومناسباً لها ولك وتبدأن في تنفيذ الحل المختار. الخطوة الثالثة وهي مرحلة الاتفاق على السلوك البديل للسلوك المسبب للمشكلة فتتفقان أنت وزوجك على كتابة بعض السلوكيات الإيجابية التي يحب أن يراها كل منكما في الطرف الآخر ويحصل عليها من الآخر. لغة النقد والتجريح محبطة ولا تعدل أي سلوك سلبي نرفضه، والتركيز على مواطن الايجابيات دون السلبيات يألف بين القلوب. وقد قيل أن المحب لمن يحب مطيع، والتغافل والتسامح خلق كريم. لا يوجد إنسان بلا أخطاء أو عيوب والذكي هو من يعرف التعامل مع الآخرين بمختلف طباعهم، والحياة الزوجية تحتاج نوع من التضحية والتغاضي والتسامح ليدوم الحب والاحترام والمودة بين الزوجين . أسأل الله أن يصلح ما بينكما ويؤلف بين قلوبكما على طاعته. وختاماً فنحتاج كأزواج لإعادة تأهيل زواجي من جديد وهذا ليس عيباً فيه أو في أحد فجميعنا نحتاج تأهيل في جانب أو أكثر من جوانب الحياة وهذا ما تقدمه الجمعية من خلال برامجها. وللمزيد أرجو التواصل

مع الهاتف الإرشادي لجمعية المودة للتنمية الأسرية على الرقم (٩٢٠٠٠١٤٢١) أو أخذ موعد لدى الإرشاد بالمقابلة على الرقم (٩٣٠٠٠١٤٢٦) أو الاطلاع على دورات وبرامج الجمعية من خلال الرابط http://almawaddah.org.sa/activities رابط لقياس جودة الخدمة المقدمة من الإرشاد الإلكتروني https://goo.gl/forms/erzCjkIkIaavpZ٩f٢

٤١ –مشكلتي مع أسرتي

الاستشارة

السلام عليكم ورحمة الله وبركاته: أمي حالياً تمر بفترة سيئة في حياتها وتخرج غضبها ومشاكلها علي. وحال الأسرة مشتت بسبب انفصال الوالدين، والأخ لديه مشاكل نفسية وقد كان يأخذ حبوب نفسيه وبيوم تحرش فيني لكن بعدها اعتذر لي وقال أنه لم يكن بوعيه ومن بعدها علاقتنا جداً مشتتة وأصبح يكرهني وأكرهه ووضعي مع أهلي جدا سيئ. كيف أعيش بوضع طبيعي؟ ساعدوني جزاكم الله خير.

الإجابة

السلام عليكم ورحمة الله وبركاته ابنتي الكريمة بداية نشكر لك ثقتك في برنامج الإرشاد الإلكتروني بجمعية المودة للتنمية الأسرية. و يسعدنا تواصلك و الإجابة عن استشاراتك، و من خلال تفاصيل الاستشارة يتضح أن مشكلتك في : (شعورك بعدم الاستقرار الأسري) . ويمكن تحديد الأسباب التي أدت إلى شعورك هذا في النقاط التالية: - انفصال الوالدين. - تصرفات والدتك العصبية نحوك. - تبادل شعور الكراهية بينك و بين أخيك. و الآن ابنتي الفاضلة سوف نتحدث بالتفصيل عن الجو العام للأسرة: لقد ذكرت حفظك الله عن عصبية والدتك نحوك ، و لنكن منصفين في هذا الجانب ، فالظروف التي مرت بها والدتك بدءا من انفصال والدكم عنها مرورا بوضع أخيك النفسي ، بالإضافة إلى حمل مسؤولية تربيتكم كلها تشكل ضغوطا عليها ، مما يجعلها تفقد أعصابها، و تحتاج إلى تفريغ تلك الانفعالات ، فلم تجد أمامها سواك أنت ، لذا يا رعاك الله التمسي لها العذر ، و هي تحتاجك في هذا الوقت أكثر مما مضى ، و ذلك بمساعدتها للخروج من هذه الأزمة بسلام ، مما سينعكس ايجابا على استقرار الأسرة بشكل عام ، و الآن سوف نرشدك إلى بعض الإرشادات التي من شأنها تساعدك على ذلك : أولا : الوقوف بجانب والدتك : و هنا يأتي دورك ابنتي الفاضلة بالتغاضي عن تصرفات

والدتك ، و تفهم وضعها النفسي ، و لا تبدي أمامها أي انزعاج منها ، بل قابلي تصرفاتها بابتسامة ، و تلطفي معها بالحديث ، و قدمي بين يديها الرفق و الإحسان ، و الدعاء لها و أمامها بطول العمر و أن يحفظها ، كل ذلك بمشيئة الله كفيل بأن يجعلها تهدأ و يخف الضغط النفسي عليها ، أيضا من المهم بنيتي مساعدة والدتك في إدارة شؤون المنزل ، و منحها قسطا من الراحة بين الفينة والأخرى. ثانيا: تجديد علاقتك بأخيك : لقد ذكرت أن أخاك يعاني من بعض الاضطرابات النفسية ، بالتالي قد تصدر منه بعض التصرفات غير المسؤولة ، و هو بحاجة إلى الرعاية والمساندة من قبل جميع أفراد الأسرة ، و حثه على متابعة علاجه ، كما يتوجب عليك يا رعاك الله مسامحته على بدر منه ، و بدء صفحة جديدة في علاقتك معه و طوي صفحة الماضي ، و علاقتك معه الجيدة القائمة على الاحترام و الوئام هي جزء من العلاج النفسي و هو بحاجة إلى ذلك . ثالثا : حاجة الأسرة إلى إعادة بناء المناخ الأسري السوي : و يمكن إعادة بنائه من خلال الآتي: ١ - الاتصال الجيد والفعال بين جميع أفراد الأسرة من خلال الحوار الهادئ و الاحترام المتبادل بينهم . ٢ - المساندة والدعم النفسي بين جميع أفراد الأسرة في حال وقوع أحد أفرادها في مشكلة أو أزمة نفسية ، مما يقوي الألفة و التقارب فيما بينكم . ٣ - تخصيص وقت لاجتماع أفراد الأسرة يوميا لتفقد الأحوال ، و معرفة احتياج كل فرد مما يبعث زيادة التواصل الاجتماعي و الأسري بين أفراد الأسرة. ٤ - إنشاء قروب خاص لأفراد العائلة في أحد برامج التواصل الاجتماعي: و يمكن استغلاله في توجيه بعض الرسائل الهادفة التي تحث على التواصل الأسري، و التوجيه الديني ، كما يمكن استغلاله في تقديم الشكر و الثناء لوالدتكم على رعايتها لكم ، كما يمكن استغلاله في كل ما يزيد الترابط الأسري. في الختام ابنتي الكريمة ثقي تماما بأنك قادرة بمشيئة الله على تجاوز تلك المشكلات، و أنك قادرة على تغيير و تجديد العلاقة الأسرية نحو الأفضل، فأنت تمتلكين مفاتيح السعادة ، و كل ما عليك هو استخدام تلك المفاتيح من خلال اتباع الإرشادات السابقة . كما يسعدنا تواصلك معنا من خلال الاستشارات الهاتفية على الهاتف الإرشاد الأسري(٩٢٠٠٠١٤٢١) . و لحجز موعد للإرشاد بالمقابلة الاتصال على الرقم (٩٢٠٠٠١٤٢٦) كما نرجو الضغط على الرابط لقياس جودة الخدمة المقدمة https://goo.gl/forms/erzCjkIkIaavpZ٩f٢

٤٢ –اتخاذ القرار.

الاستشارة

السلام عليكم ورحمة الله و بركاته : أنا أمر بفترة تعارف مع خطيبتي، ناقشنا أمورًا كثيرة لا أجد اختلافا كبيرا، أشعر أحياناً بأنني أتعامل مع سيدة بيت ناضجة وأحياناً أشعر بأنها مراهقة غير متزنة ،شخصيتها قوية وقيادية ومن أسرة طيبة وأكره عندما تعاملني كطفل، اعترفت لي مرة بأنها عصبية وأنها بطيئة الرضى وهي وحيدة أمها وأبوها ومسرفة في حياتها، ألاحظ فيها أنها تحاول أن تحول هدف التعارف إلى عاطفة وأنا مركز جداً بعقلي لأني أريد استكشاف شخصيتها وتقول بأنها تفهم شخصيتي تماما وأنا لم أفهمها حتى الآن. أفيدوني.

الإجابة

وعليكم السلام ورحمة الله وبركاته , أخي العزيز نشكر لك تواصلك مع قسم الاستشارات الإلكترونية في جمعية المودة للتنمية الأسرية ونثمن لك ثقتك بنا, سائلين المولى عز وجل أن يوفقك إلى ما يحب ويرضى أما بعد : اخي العزيز فهمت من رسالتك أنك تريد معرفة الأسس التي من خلالها يكون اختيار شريك الحياة اختيارا ناجحاً بحول الله , وهنا نذكر لك كيف يتم اختيار الزوجة المناسبة , بطريقة مبسطة من الناحية الشرعية والنفسية والاجتماعية , حتى تستطيع على ضوئها أن ترتب أفكارك وتتخذ قرارك وأنت مطمئن : ١– من الناحية الشرعية : ذكر الله سبحانه وتعالى الهدف من الزواج في قوله تعالى (وَمِنْ آيَاتِهِ أَنْ خَلَقَ لَكُم مِّنْ أَنفُسِكُمْ أَزْوَاجًا لِّتَسْكُنُوا إِلَيْهَا وَجَعَلَ بَيْنَكُم مَّوَدَّةً وَرَحْمَةً ۚ إِنَّ فِي ذَٰلِكَ لَآيَاتٍ لِّقَوْمٍ يَتَفَكَّرُونَ) سورة الروم آية (٢١) , فالهدف من الزواج سكون النفس وارتياحها وطمأنينتها فالمرأة الودود يتحقق بها سكون النفس وطمأنينتها , وأيضاً ذكر الرسول صلى الله عليه وسلم مواصفات المرأة الصالحة والتي تعتبر كنز للرجل إذا وجدها حيث قال : (ألا أخبرك بخير ما يكتنز المرء؟ المرأة الصالحة؛ إذا نظر إليها سرته، وإذا أمرها أطاعته، وإذا غاب عنها حفظته. رواه أبو داود والحاكم وقال: حديث صحيح الإسناد. وقد ذكر الرسول صلى الله عليه وسلم مقاصد الناس في الزواج وفصلها في أربع فئات حيث جاء عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ عَنْ النَّبِيِّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ قَالَ : (تُنْكَحُ الْمَرْأَةُ لِأَرْبَعٍ : لِمَالِهَا ، وَلِحَسَبِهَا ، وَلِجَمَالِهَا ، وَلِدِينِهَا ، فَاظْفَرْ بِذَاتِ الدِّينِ تَرِبَتْ يَدَاكَ) رواه البخاري ومسلم , إذن الخلاصة من الناحية الشرعية يفضل أن تكون المواصفات الأساسية الموجودة في الزوجة , ١– ذات دين , ٢– ودودة ٣– مريحة لنظر الزوج ٤– طائعة للزوج ٥– أمينة على نفسها وبيتها . ثم تأتي

المواصفات الأخرى التي إن توفرت فخير وبركة . ٢- من الناحية النفسية , وهي عبارة عن تفسير للناحية الشرعية لأن الله سبحانه وتعالى يقول : (أَلَا يَعْلَمُ مَنْ خَلَقَ وَهُوَ اللَّطِيفُ الْخَبِيرُ) سورة الملك آية (١٤) , فالله سبحانه وتعالى خالق البشر وهو أعلم بما يصلح نفوسهم , لذلك نجد أن تركيز الشرع على سلامة وتكامل دين الزوجة (القيم والمعتقدات والسلوك) وجعله المعيار الأساسي في الاختيار يقود الانسان إلى النجاح في الاختيار , ثم يأتي بعد الدين معيار نمط الشخصية الودودة والتي تتوافق غالباً مع أنواع الشخصيات الأخرى , ثم يأتي بعدها معيار المظهر العام (المواصفات الجمالية) والجمال بصفة عامة نسبي يختلف من شخص إلى آخر فما تراه أنت جميلاً قد يراه شخص آخر أقل جمالاً , لذلك المهم في هذا المعيار هو راحة النظر (إذا نظر إليها سرته) , المعيار الرابع نمط التربية هل تعرضت لتربية قاسية أم تعرضت لتربية زائدة في التدليل أم تعرضت للإهمال الخ , ويؤثر نمط التربية على طريقة استجابتها لزوجها وطاعتها له وعنايتها به وسلوكها العام وطريقة تربيتها في المستقبل لأبنائها , المعيار الخامس الأخلاقي وهو نتيجة لتكامل معيار الدين مع معيار نمط التربية . ٣- من الناحية الاجتماعية , الأسرة هي أول وحدة اجتماعية عرفها الإنسان , وبصلاحها يصلح المجتمع وبصلاح الزوجين تصلح الأسرة , ويؤثر على صلاح الأسرة أيضاً البيئة التي تنشأ فيها , لذلك عند اختيار الزوجة ينبغي أن يكون هناك تقارب وتوافق بين أسرة الزوج وأسرة الزوجة في العادات والتقاليد والمستوى الاقتصادي والثقافي , لأن ذلك سيؤثر على اندماج الأسرتين وتكاملهما وتعاطيهما مع الأحداث مستقبلاً . وخلاصة الحديث أخي العزيز أنظر إلى نفسك وإلى شخصيتك وإلى اهتماماتك وإلى ما ينقصك وماذا تريد أنت من شريكة حياتك , ثم انظر إلى شريكة حياتك وهل تحقق لك ما تريد وهل تحقق فيها شيء من المعايير الأساسية التي ذكرناها سابقاً وخصوصاً الدين ونمط الشخصية , فإذا رأيت أن شخصيتها تتوافق مع شخصيتك وليس شرطاً أن تتطابق , مثلاً إذا كنت انت عصبي وزوجتك عصبية فربما مستقبلاً لا تستطيعا أن تستمرا في زواجكما , لذلك الشخصية العصبية يتوافق معها الشخصية الودودة وهكذا , وإذا وجدت فيها خلقاً لا تحبه فانظر إلى نفسك هل تستطيع أن تصبر عليه وتتوافق معه مستقبلاً أم لا في مقابل الأمور الجيدة التي وجدتها فيها , وهكذا توازن بين صفاتها , عن أبي هريرة رضي الله عنه قال: قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: (لَا يَفْرَكْ مُؤْمِنٌ مُؤْمِنَةً إِنْ كَرِهَ مِنْهَا خُلُقًا رَضِيَ مِنْهَا آخَرَ) أو قَالَ: «غَيْرَهُ» , رواه مسلم , (ويفرك معناه يبغض) , وفي الأخير لا يعلم الغيب إلا الله تعالى , بعد أن تقرر الزواج , استخر الله سبحانه وتعالى قبل أن تعقد عليها , وسيختار الله لك ما ينفعك بإذنه تعالى , فارض بما قسم الله لك , أما بالنسبة لمسألة العاطفة فهذا شيء طبيعي المرأة عاطفية بطبعها والرجل عقلاني ولكن في مرحلة الخطوبة والملكة وقبل الدخول يفضل عدم الانجراف

كثيراً في مسألة الحب والعواطف حتى يتبقى لما بعد الزواج شيء من الحب والعاطفة . أخيراً , نود تذكيرك أخي العزيز بالقنوات الإضافية للاستشارات وهي الهاتف الاستشاري على الرقم ٩٢٠٠٠١٤٢١ , والإرشاد الأسري بالمقابلة عبر مكاتب الإرشاد بمقر الجمعية والتي تتم في سرية تامة , ويمكنك حجز موعد على الرقم ٩٢٠٠٠١٤٢٦ , كما يمكنك التسجيل في دورة تدريبية عبر الرابط التالي : //:http almawaddah.org.sa/activities ولقياس جودة الخدمة المقدمة لك من الإرشاد الإلكتروني نرجو الضغط على الرابط التالي أو نسخه ولصقه في المتصفح لديك : /https://goo.gl/forms erzCjkIkIaavpZ٩f٢ نسعد بتواصلك دائما ونسأل الله العظيم رب العرش العظيم أن يختار لك الخيرة الطيبة , وأن يتمم زواجك على خير ويجمع بينكما أنت وزوجك على خير .

٤٣ –مطلقة و تزوجت من جديد..

الاستشارة

السلام عليكم ورحمة الله وبركاته: أنا مطلقة سابقاً و تزوجت من جديد شاب لم يسبق له الزواج ومجتمعي المحيط يشكك في دوافعه للزواج مني لأني مطلقة. وأصبحت أخشى كثيراً أن أندم بعد الزواج مع أني لم أجد منه إلا كل خير ولكن هو الخوف لأن لدي نظرة سلبية عن الرجال وخوف من تأثير كلام المجتمع علينا أو أن يعايرني يوما ما. أرجو أن تنصحوني حتى أبدأ بداية جديدة وجميلة.

الإجابة

السلام عليكم ورحمة الله وبركاته نشكر لكِ أختي الفاضلة ثقتكم في برنامج الإرشاد الإلكتروني بجمعية المودة للتنمية الأسرية كما يسعدنا استقبال استشاراتكم حيث نستقبل جميع الاستشارات الأسرية والنفسية والتربوية والاجتماعية أختي الفاضلة أقدر ما تشعرين به من مشاعر القلق والخوف واحييّ فيكي اهتمامك في حياتك ورغبتك في تطويرها فهمت مما كتبتي في أن مشكلتك تتمحور في التالي :- ١- خوفك من مستقبل هذه الحياة ٢- النظرة السلبية لحياتك بسبب تجربه سابقه٣- الخوف من كلام الناس. عزيزتي لا تتركي مخاوفك تسيطر عليكِ فتتأثر بها حياتك ككل خصوصاً ان زوجك رجل فيه من الخير الكثير أن شاء الله وعليكِ أن تعلمي أنه في بعض الأحيان من خلال سلوكياتنا المبنية على الخوف قد نغير من حولينا دون أن نشعر لذا عليك مواجهة القلق من خلال الاستراتيجية التالية :- ١- اكتبي أكبر مخاوفك بأمور لم تكن في الحسبان ٢- كتابة اسوء ما يمكن أن يقع ٣- كتابة كيفية التصرف في حال أن وقع ما تخافين منه أن هذه الاستراتيجية تعمل على مواجهة الخوف والحد منه من

خلال الاستعداد. أختي الفاضلة عليك أن تعلمي إننا نكتسب الخبرات من خلال التجارب فتجربتك السابقة ماهي الا خبرة لك تجعلك تتفادي أمور كثيرة وتقوم بتطويرها .نحن البشر مختلفون ومن الظلم ان تستخدمي التعميم وخصوصاً انك لم تري من زوجك الا الخير اجعلي تجربتك السابقة نعمة لا نقمة والاختيار بيدك اما أن تجعليها نعمة بتفادي الأخطاء والاستفادة مما سبق للتطوير أو نقمة وذلك بالتعميم فحياتنا نحن من نشكلها ولأفكارنا الدور الأكبر في تسييرها فلا تجعلي الافكار السلبية تسيطر عليك ولكن قوم باستخدام الفكرة المعاكسة لأفكارك فمثلاً اخاف من المستقبل وما الذي يمكن أن يحدث الفكرة المعاكسة لها:- الأيام السابقة لم أرى منه الا الخير و الايام السابقة تعد من الماضي والتي كانت بالأمس مستقبل لذا لا داعي للقلق. اما فيما يتعلق بنظرة الناس وكلامهم فلما الخوف فأنت لم تفعلي أمر مخالف للشريعة أو الدين انتِ تعيش حق من حقوقك شرعه الرب لك فإذا سمح لك رب العباد بهذا الحق فلماذا انت مكترثة لهم مع العلم انك انتِ التي تعيشين هذه الحياه وليس هم وعندما يكون احد من هؤلاء الناس في مكانك لن يترددوا في اغتنام الفرصة أختي الفاضلة لا تعيري الناس هم في أمر لم ترتكبي فيه اي خطأ فالنساء في عهد الرسول يتطلقن ويتزوجن ويترملن ويتزوجن فهذه هي الفطرة وعكس ذلك يكون مخالفا اسأل الله أن يوفقك لما يرضاه وانصحك أختي الفاضلة بالالتحاق في الدورات الأسرية التي تقيمها الجمعية والتي قد تفيدك في التعامل مع زوجك ويتم التسجيل عبر الرابط https://almawaddah.org.sa/activities. كما نشكر لكِ أختي الفاضلة ثقتكم وتواصلكم ببرنامج الإرشاد الإلكتروني ولمزيد من خدمات الجمعية يرجى الاتصال على هاتف الإرشاد الأسري (٩٢٠٠٠١٤٢١) .ولحجز موعد للإرشاد بالمقابلة الاتصال على الرقم ٩٢٠٠٠١٤٢٦ كما نرجو الضغط على الرابط لقياس جودة الخدمة المقدمة من الإرشاد الإلكتروني. https://goo.gl/forms/erzCjkIkIaavpZ٩f٢

٤٤ -كيف أختار زوجي؟

الاستشارة

السلام عليكم ورحمه الله وبركاته: أنا كنت متزوجة من ٣ سنوات ولكن تطلقت ومن وقتها وأنا كلما تقدم لي شخص ما أقدر أتقبله وما أعرف هل هو حيكون مناسب لي أو لا ؟ واللي يزيد إني أتذكر سوء الأول أنا أعلم أن الرجال مو زي بعض ولكن فكرة الخوف في بالي ، فكيف أقدر أعرف الشخص المناسب لي حتى ما غلط نفس الغلط الأول؟ وكيف أقدر أنسى الخوف. أفيدوني.

الإجابة

تتنابنا بين الفينة والأخرى تجاه بعض المواقف أمر طبيعي ، و المرء يعيش لحظات بين الخوف و الرجاء و هذا أيضا أمر طبيعي . و لكن حين تصبح مشاعر الخوف عائقا عن ممارسة حياتنا بشكل طبيعي ، هنا يجب أن نتوقف قليلا ، و نبدأ بالبحث عن الأسباب التي تبعث على تلك المشاعر و نحاول السيطرة عليها، و نسعى إلى محوها . و لو بحثنا عن أسباب مشكلتك لوجدنا أن مشاعر الخوف من خوضك تجربة الزواج مرة ثانية تعود إلى طريقة تفكيرك السلبية نتيجة تجربتك السابقة ، مما نتج عن ذلك شعورك بالرفض الداخلي تجاه من يتقدم إليك. و لعلاج مشكلتك نرشدك إلى الآتي : أولا: كتابة الأفكار السلبية التي تسيطر عليك تجاه الزواج مرة أخرى، مثال على ذلك : (أخشى من المعاملة السيئة) (أخشى من الخيانة الزوجية) و هكذا . ثانيا : ناقشي تلك الأفكار بكل عقلانية بعيدا عن العاطفة والمقارنة مع تجربتك الأولى، من خلال طرح بعض الأسئلة مثل : هل كل الرجال سيئون ؟ ، هل كل الرجال خائنون ؟ و من ثم اكتبي رأيك بكل حيادية و أنت تناقشين تلك الأفكار. ثالثا: تأتي هنا مرحلة دحض الأفكار السلبية و احلال مكانها أفكار إيجابية، مثال على ذلك : فكرة (الرجال كلهم سيئون) لدحض هذه الفكرة ، تبدأ من مناقشة هذه الفكرة من خلال طرح الأسئلة في الخطوة السابقة : هل فعلا الرجال كلهم بهذا السوء ، هل والدي سيء؟ هل أخي سيء ؟ أليس والدي وأخي من جنس الرجال ؟ عندها ستبدأ هذه الفكرة السلبية في التلاشي نتيجة ربط الإجابة عن هذه التساؤلات بالواقع ، فالواقع يقول أن والدي و أخي ليسا سيئين ، بالتالي تبدأ الفكرة الإيجابية بالظهور (الرجال ليسوا كلهم سيئون) . و بهذه الطريقة أختي الكريمة ادحضي كل الأفكار السلبية و استبدليها بأفكار إيجابية. رابعا : اللجوء إلى الله بالدعاء بأن يكتب لك الخير في كل شؤونك ، و خاصة في أمر الزواج ، و أن يهيئ لك زوجا صالحا . خامسا : مسألة اختيار الزوج المناسب، لقد دلنا الرسول صلى الله عليه وسلم على أهم الصفات التي يجب أن تتوافر فيه ، يقول صلى الله عليه وسلم في الحديث الشريف:(إذا جاءكم من ترضون دينه وخلقه فزوجوه إلا تفعلوه تكن فتنة في الأرض وفساد كبير) . و لمعرفة دين و خلق من يتقدم اليكم ، يمكن لولي امرك السؤال عنه عند إمام مسجد الحي ، السؤال عنه عند معارفه أو في مقر عمله. و هذا حق من حقوقك التثبت من صلاح من يتقدم إليك . كما نوصيك بصلاة الاستخارة . سادسا : أختي الفاضلة ختاما نهمس في أذنك و نقول لك : أنت ما زلت شابة و عليك أن تعيشي حياتك و تستمتعي بها ، و الإنسان لا تخلو حياته من بعض المنغصات ، و لكن العاقل لا يقف عند هذه المنغصات كثيرا ، بل يبحث عن كل ما يسعده ، و يستفيد من تجاربه السابقة ليبني نفسه من جديد نحو الأفضل. كما يسعدنا تواصلك معنا من خلال الاستشارات الهاتفية على الهاتف الإرشاد الأسري (٩٢٠٠٠١٤٢١) . و لحجز موعد للإرشاد بالمقابلة الاتصال على الرقم

(٩٢٠٠٠١٤٢٦) كما نرجو الضغط على الرابط لقياس جودة الخدمة المقدمة https://goo.gl/forms/erzCjkIkIaavpZ٩f٢

٤٥ –كيف اتفاهم مع زوجي ؟

الاستشارة

السلام عليكم ورحمة الله وبركاته: زوجي لا يقبل التفاهم معي مهما يخطئ لا يريد مني أن أقول أخطأت يقول أنا لا أخطئ يريد مني عدم مناقشته حتى في حياتنا يريد مني تنفيذ أي شيء يقوله بدون مناقشة يريد مني أن أصمت مهما أخطأ علي مهما تكلم عني يقارن حياتنا بحياة أصدقائه وعائلته ولا يريد مني أن أقارن . يريد أن يمازحني ولكن لا يريدني أن أمازحه لا أعلم ماذا أفعل معه ما الأسلوب الذي أتخذه معه مهما فعلت لا يراني أفعل شيئًا ويعتبر كل شيء أفعله واجب علي أما هو فهو يفعل أي شيء ويمّن علي حتى لو اشترى لي قطعة شوكولا يمّن علي ويقول أنا لا أمّن ولكني اشتريت لك كذا وكذا وفعلت كذا وكذا أنا أصمت مرات وأتحدث مرات ولكن إن تحدثت قال اصمتي وإن صمت قال ما بك لا تتحدثي كلامي لا يعجبك لا أعلم ما الذي يدور في رأسه انصفوني في أمري لقد حاولت فعل كل الطرق ولم ينفع معه ما التعامل الذي أتخذه معه ؟

الإجابة

الأخت الفاضلة : نسألُ الله عز وجل أن يبارك فيكِ، وأن يحفظكِ، وأن يقدِّرَ لكِ الخير، وأن يرضيكِ به، ونشكرُ لكِ تواصلكِ مع برنامج الإرشاد الإلكتروني بجمعية المودة للتنمية الأسرية ، ونسألُ الله أن يفرّج عنك همك وأن يُيسر أمرك. : وسعي خيالك واستخدمي ذكائك في كل الطرق الى تساعدك على الوصول الى قلب وعقل زوجك. : عاملي زوجك بلغة الحب والاهتمام والمسؤولية , وكوني أنتئ المبادرة , أوصلي له الحب بالعمل وبالتصرف وبالنظر، بعيداً عن المحاسبة صدقيني سوف يعود لكي بكل تقدير وحب واحترام . قال تعالى : وَلَا تَسْتَوِي الْحَسَنَةُ وَلَا السَّيِّئَةُ ادْفَعْ بِالَّتِي هِيَ أَحْسَنُ فَإِذَا الَّذِي بَيْنَكَ وَبَيْنَهُ عَدَاوَةٌ كَأَنَّهُ وَلِيٌّ حَمِيمٌ (٣٤) وَمَا يُلَقَّاهَا إِلَّا الَّذِينَ صَبَرُوا وَمَا يُلَقَّاهَا إِلَّا ذُو حَظٍّ عَظِيمٍ (٣٥) سورة فصلت . بل جعل الإسلام درجة حسن الخلق وطيب التعامل مع الناس مساوية لدرجة الصائم الذي لا يفتر والقائم الذي لا يفتر , عَنْ عَائِشَةَ ، رضي اللَّهُ عنها ، قَالَتْ : سَمِعْتُ رَسُولَ اللهِ صلى الله عليه وسلم يَقُولُ :إ نَّ الْمُؤْمِنَ لَيُدْرِكُ بِحُسْنِ خُلُقِهِ دَرَجَةَ الصَّائِمِ الْقَائِمِ. أخرجه أحمد ٦/٦٤ و\»أبو داود\» ٤٧٩٨ , الألباني : صحيح

الترغيب والترهيب ٣/٥. . : فعلى الحوار الهادي بينكم ووضح له التصرفات السيئة الى تضايقك . : عدم الالتفات الى اللوم الغير مبرر أو المقارنة المجحفة لا نها تقتل الابداع وتبعد الانسان عن طريق السعادة ولكن استمتعي بقدر ما تستطيعين. : عليك بإيجاد الرغبة الصادقة في التغيير الى الافضل في جميع جوانب حياتك الجسدية والدينية والصحية وحاولي أن تدركي أنه ليس المهم ما يحدث لك الآن ولكن المهم كيف تتعاملين مع ما يحدث لك في المستقبل ٣- يجب أن تدركي أنك أنت المسؤولة عن التغير ٤- يجب أن تدركي أن العزيمة سر النجاح, كل هذا يدفعك إلى تقدير ذاتك بشكل أفضل وإلى استعادة ثقتك بنفسك فالرجل ينجذب إلى الزوجة الواثقة من نفسها , وما حدث من أمور أخري أو نقد من زوجك ليس لك فيه ذنب . الرجل الشمالي الشرقي يحب المدح كثيرا يعني امدحي صفاته و لا تمدحي ذاته حتى لا يصاب بالغرور. امدحي اهله كثيرا بما يستحقون و حاذري من الكلام عن عيوبهم. فأهله جزء لا يتجزأ من الرجل الشمالي كذلك يحب الترتيب و يكره الفوضى . فاهتمي بترتيب جميع الاشياء اللي تخصه من أوراق و عطور و ملابسه. يحب الشمالي الشرقي المرأة ذات الشخصية القوية. و يعتبر الاعتذار ضعف. فإذا خطأتي صلحي الخطأ دون ان تكثري من الاعتذار. أرجو أن تتعاملي مع زوجك بمنتهى الحكمة، ينبغي أن تتفادي الأمور التي تثير غضبه, ينبغي أن تختاري الوقت المناسب لتقديم النصح له. ينبغي أن تظهري له ما عنده من إيجابيات، وأيضًا نحن كنا نتمنى أن نسمع جوانب الخير فيه، وأن تذكري الإيجابيات والسلبيات، والحسنات والسيئات، ثم توضعيها هذه في كفة, وهذه كفة، وطوبى لمن غمرت سيئاته في بحور حسناته، فمن الذي ما ساء قط، ومن الذي له الحسنى فقط، وإذا بلغ الماء قلتين لم يحمل الخبث. حاولي إظهار وإبراز تلك المحاسن وعرضها بين يديه، ومطالبته بأن يترك ما عنده من سلبيات ولذلك الأمر يحتاج منك إلى صبر، ويحتاج منك إلى حسن معاملة، الاستعانة بالله تعالى، فالقلوب بين يديه سبحانه.. قومي بالدعاء في السجود وفي ثلث الليل الأخير حيث يستجاب الدعاء.. ألحي في الدعاء لزوجك بالهداية وان يؤلف بين قلوبكم ولا تملي الدعاء أبداً.. تعبدي بالدعاء: {وَقَالَ رَبُّكُمْ ادْعُونِي أَسْتَجِبْ لَكُمْ إِنَّ الَّذِينَ يَسْتَكْبِرُونَ عَنْ عِبَادَتِي سَيَدْخُلُونَ جَهَنَّمَ دَاخِرِينَ} (غافر٦٠). ونسعد بتواصلكم معنا ولمزيد من الاستفسار يرجى الاتصال على هاتف الإرشاد الأسري (٩٢٠٠٠١٤٢١) ، ولحجز موعد للإرشاد بالمقابلة الاتصال على الرقم ٩٢٠٠٠١٤٢٦ ونرجو زيارة موقع الجمعية والتعرف على دورات الجمعية مجانا والاشتراك بها من خلال الرابط http://almawaddah.org.sa/activities كما نرجو منكم الضغط على الرابط لقياس جودة الخدمة المقدمة من الإرشاد الإلكتروني https://goo.gl/forms/erzCjkIkIaavpZ٩f٢

٤٦ –حياة بلا روح

الاستشارة

السلام عليكم ورحمة الله وبركاته هناك فجوة كبيرة بيني وبين زوجي ولم أستطع التحدث معه و لا هو يستطيع أن يتحدث معي حتى في أبسط المشاكل لم نستطيع حل أي مشكلة ولم يأخذ رأيي في أي مشكلة ولا يعتبر لي أي اعتبار ولا قيمة ولا احترام أشعر أنني غير متزوجة من رجل يحميني ويجلس معي ويكلمني....ما الحل ؟

الإجابة

الحمد لله رب العالمين الهادي إلى سواء السبيل والصلاة والسلام على نبي الرحمة وقدوة الأمة نبينا محمد أختي الفاضلة حفظك الله ورعاك السلام عليكم ورحمة الله وبركاته أشكر لك ثقتك في موقعنا جمعية المودة للتنمية الأسرية ، وأسأل الله أن يشرح صدرك ويضع وزرك ويرفع ذكرك وييسر امرك أختي الفاضلة تتلخص مشكلتك في «عدم التوافق الزواجي» والأمر يسير بإذن الله ولكن يحتاج منك المبادرة أولاً ومن ثم التعاون بين الزوجين وتأكدي أن وراء كل رجلٍ سعيد امرأة. ومشكلة عدم التوافق الزواجي تعني : عدم مقدرة كلا الزوجين على التوأمة والتآلف مع الآخر ومع ما يحتاجه الزواج من إشباع للحاجات (النفسية والاجتماعية والجنسية والفكرية), ويتضح ذلك من ضعف الشعور الفكري وقلة المشاعر الإيجابية مع الآخر. أختي العزيزة بدايةً يجب أن نعرف الأسباب التي تؤدي لعدم التوافق والاختلافات بين الزوجين ومنها نعرف السبل السليمة في تجاوز تلك المشكلة وتتنوع الاسباب في الآتي : ١– ضعف التوافق مع الطرف الآخر بسبب عدم معرفته بما يريد. ٢– المعلومات الفكرية السابقة للوالدين وتطبيقها على الآخر. ٣– النظرة السلبية نحو الزواج والنظر له أنه شر لابد منه , وأنه يسبب المعاناة والألم. ٤– الروتين اليومي الممل . ٥– عدم التوافق الجنسي بين الزوجين. ٦– انعدام الحوار الأسري الإيجابي . ابحثي داخل قرارة نفسك ماهي السبب الأكثر شيوعاً بينكما , وحطمي جدران الصمت التي تراكمت خلال الفترة السابقة بما يلي : ١–عليكما بالاعتراف بالخطأ من كلا جانبيكما وإيجاد الحوار الهادف الهادئ , يتحدث كل منكما ويستمع للآخر ولا يقاطعه أبداً حتى ينتهي , ربّما زوجك مكبوت بألم أو ضيق أو ضغوط خارجيه , أو حتى تجارب اسرية قديمة تؤلمه. ٢– عدم التمسك الشديد بالرأي حتى لو كان الآخر مقتنعاً بحقه ,والبعد عن العناد مع الزوج , حاولي قدر الإمكان ان توافقيه في رأيه , فمثلاً إن قال رأيه في موضوع معين حاولي ان تُعجبين برأيه وإن تحدث عن برنامج ما فامدحي ذوقه , وهكذا ,

فالتنازل أحياناً يكون انتصارا. ٣-ابحثي عن هواياته وما يعشق من الفعاليات والأنشطة التي يحبها وشاركيه فيها. ٤-غيري نظرته عنك في بداية زواجكما وحاولي ان تجعليه مبتسماً فكلما خرج اذهبي معه الى عتبة الباب وودعيه وإذا عاد استقبليه بقبله وحضن دافئ ورائحة زكية . ٥- أذكري زوجك بالخير دائمًا عند كل مقامٍ ومقال , فما ستفعله سيفعل بك . ٦- غيري روتين بيتك وأكلك وكل شيء , حتى الأثاث غيري مواضعه واتجاهه فالتغيير يولد الطاقة الإيجابية. ٧- أوجدي ما يفتن زوجك في المواضع الحميمية وأشبعيه , فالجنس ذروة العاطفة , فقومي باحتواء زوجك فهو لك وأنت له . ٦- اتركي دائما كثر الشكوى , فالرجل يمل ويهرب من الزوجة «الشكاية البكاية» فهو تزوج ليرتاح و وإن كان هناك حاجةً للتحدث عن شيء فاختاري الوقت المناسب للحديث عنه . أسأل الله العلي العظيم أن يشرح صدوركما ويجمع ما بينكما بخير , فلعل الأمور القدمة تكون أجمل وأرق بإذن الله . ونسعد بتواصلكم معنا ولمزيد من الاستفسار يرجى الاتصال على هاتف الإرشاد الأسري (٩٢٠٠٠١٤٢١) ، ولحجز موعد للإرشاد بالمقابلة الاتصال على الرقم ٩٢٠٠٠١٤٢٦ ونرجو زيارة موقع الجمعية والتعرف على دورات الجمعية مجانا والاشتراك بها من خلال الرابط http://almawaddah.org.sa/activities كما نرجو منكم الضغط على الرابط لقياس جودة الخدمة المقدمة من الإرشاد الإلكتروني https://goo.gl/forms/erzCjkIkIaavpZ٩f٢

٤٧ -التعامل مع ابنة الزوج

الاستشارة

السلام عليكم ورحمة الله وبركاته: أنا متزوجة من رجل سبق له الزواج مشكلتي أن زوجي ما يعطني أهمية. ولكن ابنته الكبيرة التي تبلغ من العمر ٢٢سنة معطيها الكلمة والحرية بكل شيء وكم مشكلة صارت معي بسببها، أخبره باللي تسويه معي ولا يوقف بصفي أبداً وهو يعرف أن الخطأ منها يقول ما أقدر أسوي لها شيء والدتها وصتني عليها وأنت احترامك بالقلب وكأنه راضي باللي يصير معي من بنته قالي انت اهتمي فيني وراح تشوفي اللي يرضيك اهتميت لقيت الرضى فقط بتلبية احتياجاتي ولكن لا يوجد حرية ؟ أفيدوني وجزاكم الله خير .

الإجابة

الحمد لله رب العالمين الهادي إلى سواء السبيل والصلاة والسلام على نبي الرحمة وقدوة الأمة نبينا محمد أختي الفاضلة حفظك الله ورعاك السلام عليكم ورحمة الله وبركاته أشكر لك ثقتك

في موقعنا جمعية المودة للتنمية الأسرية ، وأسأل الله أن يشرح صدرك ويضع وزرك ويرفع ذكرك وييسر امرك . أختي الفاضلة من حديثك يتضح كمية الحب الذي تكنينه لزوجك ومقدار الحرص لديكِ في محاولة إزالة ما يعوق أسرتكم من عوائق و شوائب تعكر صفو سعادتكم. أختي الفاضلة يجب عليك ان تعرفي قدر نفسك وعلوّ شأنها , فلو أنك لست محبوبة لدى زوجك لما عاملك بالحسنى , فأنتِ زوجته وربّة منزلة وأمينةٌ على عياله . بدايةً يجب عليك أن تكُفي شكواك إلى زوجك من ابنته وحسسي زوجك أنه لا يوجد خلافات فيما بينكن , فالزوج لديه معادلات فكرية في ذهنه , فهو تائه ما بين شكوى زوجته وحزنها , وما بين ابنته وفترتها العمرية الهامة واحتوائها . أخيتي أسألي نفسك : ماهي أفضل طريقة تحبين أن تعامل بها طفلتك لو كانت مثل عمر ابنة زوجك ؟ فكري كثيراً بالطريقة وأحتوي تلك الابنة وابدئي معها الآتي : ١-فعّلي طرق الحوار الإيجابية معها وكرري ذلك معها مراراً وتكرارا , ستستجيب يوماً ما بإذن الله . ٢-ابحثي عن اهتماماتها وشاركيها فهذا يترك الأثر الجيد في صدرها. ٣- بعد فترة أخبري زوجك أن علاقتك بابنته صارت أفضل وأنكما صرتما تتقرّبان لبعض , وبأنها ستصبح صديقتك قريباً , لا تذكري أي سوء عنها أبداً. ٤-ابحثي عن شراكة بينك وبين الابنة تفتح قنوات الحوار فيما بينكما , وتذكرك عندها بالحسنى. ٥- امدحيها وأشكريها في كل صغيرة وكبيرة وتحدثي أمام الآخرين عن أفعالها بدون مبالغة ولا تكلف , وأعلمي أنها فترةُ بسيطة فهي في عمر الزواج. نهايةّ فيما يخص زوجك , زوجك يعيش حياتين مختلفتين ما بينكما وبين أبناء زوجته الأرملة , زوجك يبحث عن الهدوء والسكن وقلة الشكوى , خذي زوجك بحضنك واحتويه وقولي له أنا لك وأنت لي , واهتمي بكل شيء ولا يهم كم الوقت الذي تقضيانه , تفنني بأجمال الفتن معه , بل تفنني حتى بعلاقتكما الخاصة وتيقّني ان الزوجة الفطنة هي من تعرف تجذب زوجها بالسحر الحلال , وليست الزوجة التي تتشكى وتلوم في كل وقت وحين . وتأكدي انه مهما كثر الأشخاص الذين يشاركونكم البيت , على الاقل لن يشاركونكم سريركما . أسأل الله العلي العظيم أن يشرح صدوركما ويجمع ما بينكما بخير , فلعل الأمور القادمة تكون أجمل وأرق بإذن الله . ونسعد بتواصلكم معنا ولمزيد من الاستفسار يرجى الاتصال على هاتف الإرشاد الأسري (٩٢٠٠٠١٤٢١) ، ولحجز موعد للإرشاد بالمقابلة الاتصال على الرقم ٩٢٠٠٠١٤٢٦ ونرجو زيارة موقع الجمعية والتعرف على دورات الجمعية مجانا والاشتراك بها من خلال الرابط http://almawaddah.org.sa/activities كما نرجو منكم الضغط على الرابط لقياس جودة الخدمة المقدمة من الإرشاد الإلكتروني https://goo.gl/forms/erzCjkIkIaavpZ٩f٢

٤٨ –لا أريد أن أخسر زوجي

الاستشارة

السلام عليكم ورحمة الله وبركاته :أنا متزوجة وزوجي على خلق ودين لدي خمسة أبناء ولله الحمد. مصادفة رأيت في إشعارات هاتف زوجي رسالة وكان حافظ الرقم باسم رجل بس محتوى الرسالة لفت انتباهي وفتحت الرسالة وكانت من واحدة ويوجد أرقام فتيات أخريات على برنامج الواتس بكيت وانهرت وواجهته وسألته لم ينكر لكنه حلف ووعدني أنها غلطة ولن تتكرر أبداً.. المهم حاولت أطوي هذه الصفحة وبدأت أهتم أكثر بنفسي وهندامي و نظافة بيتي وأولادي ... لكن حسّيت أنه بالمقابل يتجنبني ولا يهتم بي حتى في العلاقة الزوجية صارت شبه معدومة أحسه بعيد عني كل البعد وآنا بصراحة لم أستطيع أن أتجاوز اللي حصل. ساعدوني لا أريد أن أخسر زوجي .

الإجابة

وعليكم السلام ورحمة الله وبركاته الأخت الفاضلة / نشكرُك ونثمن لك تواصلك مع برنامج الإرشاد الإلكتروني ، بجمعية المودة للتنمية الأسرية ، وندعو الله لك بالتوفيق والسعادة والاستقرار ، كما نسأله سبحانه الصدق والإخلاص ، في القول والعمل . الأخت الفاضلة / لا شك أن ما قام به زوجك تصرف مزعج ، خاصة أنه ومثل ما ذكرتي صاحب خلق ودين وهذه الصفات الطيبة تجعل الإنسان في محل الثقة الراقية ، وفي محل القدوة والأسوة ، فإذا ما حدث منه أي تصرف خاطئ فإن هذا يكاد أن يشوه هذه الصورة الجميلة الرائعة ، وربما كان سبب لجوئه إلى مثل هذه التصرفات هو بسبب فتور العلاقة العاطفية في الحياة الزوجيَّة مما يتسبب في ابتعاد طرف عن الآخر ربما يزول أحياناً بزوال الأسباب أو قد يبقى مخلفاً مشاكل كثيرة ، ومن أسباب الفتور في العلاقة بين الزوجين التأثر ببعض الضغوطات الاقتصاديَّة أو الاجتماعيَّة التي تواجهها الأسرة على السلوك العاطفي والنفسي عند أحد الزوجين أو عند كليهما ، لكن هذا الأمر مؤقت ويزول مع زوال المشكلة ، فلا تقلقي . الأخت الفاضلة / هذه بعض الإرشادات عسى أن ينفعك الله بها وتستعيدي ثقتك في زوجك وتعود حياتك الزوجية مثلما كانت وأفضل مما كانت بإذن الله تعالى/ ١ / لا تكوني عوناً للشيطان عليه ؛ بل ساعديه على التوبة والإنابة إلى الله واتقاء حرماته ، والرضا بما أحل الله له ، خاصة وأنه قد اعتذر لك وقال بأنه مخطئ وأنه يدعو الله عز وجل أن يهديه ، أتمنى أن لا تقفي ضده ، وأن لا تنظري إليه دائمًا نظرة النقص أو نظرة العتاب واللوم . ٢ / حاولي أن تقفي معه ، وأن توجهي له رسالة بأنك لا يمكن أن تتخلي عنه أبداً بحال من الأحوال ، لأنه زوجك وهو حبيبك ، وأبو أولادك وهو مثلك الأعلى وقدوتك الصالحة

. ٣ / تغاضي عن هفواته ، لأن بعض الزوجات أحياناً قد تنظر لزوجها نظرة تقتله وهي لا تدري ، نظرة شماتة أو نظرة سوء ظن ، أو نظرة عتاب قوية ، مما يجعله يشعر بأنك لم تغفري له ولم تتجاوزي عن زلته، فهذا قد يجعله يستمر في غيه . ٤ / تفاءلي بالمستقبل فالأمل الدائم في الحياة والمحافظة على الذهنيَّة الشبابيَّة ، يعملان على تدعيم العلاقة الزوجية أكثر . ٥ / ابتعدي عن كافة السلبيات والأمور التي يعكر ذكرها صفو حياتك ، وتؤدي إلى الفتور في العلاقة بينك وبين زوجك وعليك بالتجدد والتناغم العاطفي مع زوجك يعني أن تذكريه من وقت إلى آخر بمجموعة من الإطراءات التي يحبها ، وأخبريه دائمًا بأنَّه يملك قلبك وحبك ، وهذا الإطراء يقربه منك . ٦ / ذكريه أن لديكما خمسة أبناء ، وأنتما مكلفان برسالة في هذه الحياة وهي بناء جيل طيب ، وهذه الرسالة تتطلب وقتاً وجهداً وفهماً بفنون التربية . نسأل الله أن يؤلف بين قلبيكما ويصلح حال زوجك ويرده لك رداً جميلاً . الأخت الفاضلة / نفيدك بأن (جمعية المودة للتنمية الأسرية) توفر استشارات بالمقابلة ، وكذلك استشارات هاتفية ، وذلك على أيدي مستشارين أسريين مختصين ، ذوي خبرة ، ومهنية ، وكفاءة عالية ، وهي قائمة على مبدأ السرية التامة ، وذلك عن طريق الإتصال على الهاتف رقم : (٩٢٠٠٠١٤٢١) أو الاستشارة بالمقابلة على الهاتف رقم : (٩٢٠٠٠١٤٢٦) وكذلك تعقد الجمعية دورات وبرامج تهتم بالأسرة والعلاقة بين أفرادها للجنسين، وللاستفادة منها والتسجيل بها من خلال الرابط almawaddah.org.sa/activities:// وختاماً نكرر شكرنا لك على ثقتك في جمعية المودة للتنمية الأسرية ، وتواصلك مع الاستشارات الإليكترونية ، ويهمنا رأيك من خلال تقييم الاستشارة المقدمة لك ومدى رضاك عنها . من خلال الرابط التالي / https://goo.gl/forms/ erzCjkIkIaavpZ٩f٢

٤٩ –غيرة مفرطة

الاستشارة

السلام عليكم ورحمة الله وبركاته: أعاني من غيرة زوجتي من خادمة أهلي ... بعض الاحيان أسأل الأهل عن العشاء مثلاً وأقول والخادمة ؟؟ وبعض الأحيان تساعدني في شيل الأغراض فأقول يعطيك العافية ... وأنا أتصرف بعفوية ... ولا تريد أن أخدم أختي وتقول أخدم أبوك وأمك بس لكن أحد ثاني لا ... وزعلت منها ولي أكثر من يومين مهاجرها ولا أتكلم معها وهي نفس الشيء زعلانة ... أمس جلست تبكي وتقول وديني بيت أهلي ومن هالكلام وحنا لسا عرسان ما كملنا سنة ... أفيدوني جزاكم الله خير.

الإجابة

السلام عليكم و رحمة الله و بركاته ،،، حياك الله أخي الكريم ، شاكرين لك توجهك لجمعية المودة لطلب الاستشارة الأسرية و ذلك يدل على وعيك و حرصك على إنجاح العلاقة الزوجية و صيانتها ، بارك الله فيكم . تحدثت في رسالتك عن غيرة زوجتك الشديدة ، و منها الغيرة من الخادمة و الأخوات . أولاً ، عليك يا أخي الكريم أن تعرف أن المرأة و الرجل كائنان مختلفان تماماً بل حتى الرجل و أخيه و المرأة و صديقتها ، خلقنا الله مختلفي الطباع و كذلك الأحداث التي يمر بها كل إنسان على حدة تسهم في تكوينه و تزيد من تنوع تفكيره . لذلك علينا فهم هذا الموضوع ، فذلك سيساعدنا على فهم الآخرين من حولنا بشكل أكبر . فردة فعلي أو نظرتي تجاه موضوع معين بالتأكيد مختلفة عن شخص آخر. ما أراه أنا بطبعي و عاداتي و ديني و تجاربي الحياتية المختلفة شيئاً خاطئاً قد يراه شخص آخر من منظوره المختلف أنه لا خطأ فيه . وفي حالتك أخي الكريم ، زوجتك ترى من تصرف (أنت) تراه طبيعياً كقول يعطيك العافية للخادمة ، تصرفاً غير لائقاً إطلاقاً و باعثاً لغيرتها . و هذا هو أساس كثير من المشاكل بين الآخرين ، و نتاج عدم فهم الأطراف الأخرى . ما هو الحل ؟ بنظري يا أخي هو الحوار الصحيح و السليم ، الحوار و القدرة عليه هي أساس كل علاقة زوجية أو إنسانية صحيحة و صحية ، ولا سيما أنك في بداية زواجك فلا بد من التأسيس لفكرة الحوار الصحي بين جميع أفراد العائلة . و بما أنك رجل العائلة و قبطانها فعليك المبادرة و لا تنتظر أحداً غيرك . بدءاً يا أخي لا أحد يقتنع ولا حل يأتي في حالة الخصام و الهجران . هذه الحالة السلبية عليك التخلص منها أولاً ، بالكلمة اللطيفة و الأسلوب الهادئ ، لا بأس بشراء الورود أو النوع الذي تفضله من الحلويات ، أن تقوم أنت بطهي وجبة العشاء أو إحضارها من الخارج ، هذه التصرفات اللطيفة كفيلة بإخراجكما من الحالة السلبية وهي الخصام التي وأنتم بها لا يوجد أي حل على الإطلاق . بعد التصافي و الودّ ، هنا يا أخي عليك بإنشاء قواعد الحوار فيما بينكما ، كأن تخبرها بأن التجربة السابقة لخصامكما كانت مريرة و لا تود أنت أن تتكرر فلذلك تقترح بأن تجتمعوا و تجلسوا في مكان ما متقابلين و تبدؤون بالحديث كشخصين بالغين ، تخبرها أنت ما الذي قد أحزنك من فعلها أياً كان ، لماذا كان لفعلها تأثير سلبي عليك ، و ماهي ردة الفعل التي تراها صائبة و تود لو أنها اتبعتها ، و هي كذلك تخبرك بوجهة نظرها و لماذا تكره منك هذا الفعل و ما هو الفعل التي تود أن تأتي به عوضاً منه ، أرأيت يا أخي ، سيصبح الموضوع أشبه بمحادثة لطيفة و هادئة تتجاذبان فيها أطراف الحديث و تحاولان فهم بعضكما البعض بشكل أعمق . سينتهي الموضوع بشكل ودي ، ستجدون أنكما قد فهمتما بعضكما بشكل أكبر ، ستشعرون بالقرب أكثر و المودة كذلك . الغضب الذي نهانا عنه رسولنا الكريم صلى الله عليه و سلم و توابعه من الصراخ و الخصام لا تأتي أبداً بخير ، هي وسيلة تنفيس عن مشاعر سلبية ولا تجلب حلاً ابدا

فبودي أن لا تلجأ إليها إطلاقاً إذا واجهتك أي مشكلة في حياتك القادمة . أخي الكريم ، عند جلوسكم جلسة حوار ودية ستخبرها بكل هدوء عن وجهة نظرك و كيف أن رغبتها بعدم خدمتك لأختك ربما يكون سبباً في قطيعة الرحم التي نهى الله عنها و التي شؤمها حتى على الرزق و طولة العمر ، و أخبرها أن في خدمتك لأختك في ما تحتاجه تفريجاً لكربتها و مساعدة لها و معروفاً تبتغي به وجه الله ، توابعه من الأجر و الخير و البركة لك و لزوجتك و لعائلتك لا تحصى ، فمن يساعده الله ومن يفرج كربة مسلم يفرج الله عنه كربة من كرب يوم القيامة . لعلك تقرب بينها وبين أختك ، تخبرها كم أن أختك تحترمها و تقدرها ، تخبرها و ليس كذباً والعياذ بالله بل هو تورية للإصلاح بينهما ، تخبرها بأن أختك تمتدح طبختها تلك ، أو طريقتها في تنسيق ملابسها ، و كذلك تمتدح زوجتك بحضرة أختك ، فتحاول التقريب فيما بينهما ليزول ما تشعر به زوجتك ، أما بالنسبة للعاملة المنزلية ، فهي يا أخي لا تزال امرأة اجنبية عنك فلا يجوز لك بالفعل محادثتها في غير حاجة ، و امتثالاً لأمر الله لا لأمر زوجتك حاول تماماً أن تقطع التواصل بينها و بينك و إذا أردت شيئاً بإمكانك محادثة أحد محارمك وهي تحادثها . أخيراً أخي الكريم ، إن مسألة الغيرة شيء فطري لدى المرأة ولكن الغيرة المحمودة و ليست الزائدة ، كذلك هي شيء طبيعي في بداية زواجكما ، حيث تكون المشاعر مسيطرة و العواطف حاضرة ، يُفضل أن تراعي ذلك ، و تشعرها بأنها دائمًا محط اهتمامك و محبتك و بأن عاطفتها تجاهك مبادلة منك كذلك . الصبر الصبر أخي الكريم ، الصبر في كل أمور الحياة مهم، لكنه في الحياة الزوجية يكاد ضرورة ، ومن يتصبر يصبره الله ، و كذلك عليك بالتغافل ، لا بأس بأن تدع بعض الأمور تمضي أحياناً لا تدقق على كل شيء فهذا يعظم السلبيات في الطرف الآخر و يكثرها و يزيد من حدة المشاكل ، انظر للإيجابيات ، لجماليات الحياة ، لدقائق و تفاصيل الجمال في حياتك الزوجية دائما و أبداً . كذلك من المهم يا أخي أن نذكر لك أهمية الدعاء ، الدعاء هو مفتاح كل باب مغلق بالفعل ، الله سبحانه هو الذي خلق زوجتك و يعرف طبعها و صفتها فالجأ إلى الله في أمر زوجتك و ادعه و اسأله ، وأخيرًا أسأل الله لك حياة سعيدة مديدة و عائلة مطمئنة و قرباً وهداية منه . وصلى الله وسلم على نبينا محمد خير صلاة و أتم تسليم . وأخيرًا نفيدك بأن الجمعية توفر استشارات بالمقابلة و كذلك استشارات هاتفية و ذلك على أيدي مستشارين متخصصين ذوي خبرة و مهنية و مراعين تماماً للسرية و ذلك عن طريق رقم : ٩٢٠٠٠١٤٢١ أو الاستشارة بالمقابلة على رقم : ٩٢٠٠٠١٤٢٦ ، وتعقد الجمعية دورات تهتم بالأسرة و العلاقة بين أفرادها للجنسين . للتسجيل بها من خلال الرابط : http://almawaddah.org.sa/activities و ختاماً نكرر شكرنا لك على ثقتك في جمعية المودة للتنمية الأسرية . كما نرجو الضغط على الرابط لقياس جودة الخدمة المقدمة : goo.gl/forms/erzCjklklaavpZ٩f٢

٥٠ –أمي وأبي

الاستشارة

السلام عليكم ورحمة الله وبركاته. مدري كيف أبدأ بس أبوي و أمي مرة متشددين لدرجة حتى دراستي الجامعية ما كملتها إلا تعليم عن بعد مو راضين إني أدرس انتظام و السبب كثرة شكهم في كل شيء سيء و يحبون للناس أحسن شيء واحنا عادي أي شيء احنا بنات قنوعات بس فيه أشياء بدينا نستوعبها و صرنا نتضايق كثير كل ما تزوجت واحدة من أخواتي يطلب مهر قليل ولو جابوا زيادة يرجعه و الحين زواجي قريب و المهر مرة قاهرني ما يسألنا عن رأينا أبدًا و لا يسألنا وش نبي من شروط .وبصراحة نحس بالاكتئاب من كثر قعدة البيت حنا بنات صغار نبي نتمشى نشوف الدنيا كل اللي نروح له مطعم و نرجع البيت نبي نشوف الدنيا هم يناظرون في الناس وش يسوون و يحجرون علينا زيادة تعبت نفسياتنا من كثر التحجر الزايد و مسوين نفسهم عشان مصلحتنا و هم بس يتسلطون و يفرضون رأيهم علينا على أتفه سبب أبي الحل كيف نطلع من هالتحجر ؟؟

الإجابة

السلام عليكم ورحمة الله وبركاته نشكر لك ثقتك في برنامج الإرشاد الإلكتروني بجمعية المودة للتنمية الأسرية. و يسعدنا تواصلك و الإجابة عن استشاراتك : ابنتي من خلال تفاصيل الاستشارة يتضح أن مشكلتك تتلخص في : (شعورك بعدم تفهم والديك لاحتياجاتك كفتاة بالإضافة إلى التضييق عليك أنت و أخواتك في مسألة الخروج) . و للإجابة عن استشارتك نقول بعد الاستعانة بالله: اعلمي يا بنتي أن تصرفات والدك و والدتك هي نابعة من محبة و خوف عليك أنت و أخواتك ، و هذا نتيجة ما يشعران به بأن المجتمع قد تغير ، و نتيجة ما نسمعه و نطالعه من القصص والحوادث التي تحدث لبعض الفتيات من التغرير بهن أو الابتزاز أو المعاكسات ، فلذلك يجب عليك أن تقدري هذا الحرص و الخوف ، و ثقي تماما يا رعاك الله أن والديك يتمنيان لك أنت وأخواتك الخير. كما لا تنكر أن هناك أخطاء يقع فيها الوالدان في تربية الأبناء و التعامل معهم و خاصة الإناث منهن دون أن يشعروا بها ، و هذا الأخطاء هي نتاج التربية بالوراثة ، فكما تربى عليه الوالدان يريدان أن يربيا أبناءهم عليه متناسين أن لكل جيل ثقافته و احتياجاته ، و بالتالي ينتج عن ذلك فجوة في التواصل بينهم ، و شعور بالغربة العاطفية و النفسية ، و هذا ما يسمى بصراع الأجيال. و لتجاوز ما تشعرين به ابنتي الفاضلة، نرشدك إلى بعض الإرشادات التي من شأنها تساعدك على ذلك: أولا : عليك أن تعي تماما أن والديك لا يشعران بالخطأ الذي وقعا فيه ، و ينظران إلى ما يقومان به في مصلحتك أنت وأخواتك، لذا التمسي لهما العذر في ذلك. ثانيا : والداك يحتاجان أن تصلهما رسالة تتضمن وعيا في كيفية

التعامل معكن وفقا لاحتياجاتكن و وفقا طبيعة العصر الذي نعيشه حاليا و يكون ذلك إما عن طريق شخص ذي حكمة و دراية و يكون مقربا منهما ليوضح لهما الطريقة الصحيحة في التعامل معكن و يوضح لهما احتياجاتكن التي تتوافق مع الجيل و العصر الحالي . فابحثي يا رعاك الله عن هذا الشخص كأن يكون أحد أعمامك أو أخوالك . فإذا لم تجدي أحدا يعينك على ذلك ، حاولي أن تجلسي مع والدتك في جلسة لطيفة و أوصلي لها الرسالة بأسلوب مهذب يقوم على تقدير ما تقوم به هي و والدك في تربيتكن ، مع توضيح ما تحتاجينه أنت و أخواتك ، مع مراعاة الوقت المناسب للحديث معها . ثالثا : عليك أن تدرك ابنتي الفاضلة أن السعادة نحن من نصنعها ، حتى و لو كنا نعيش في داخل قفص ، فبإمكانك أنت و أخواتك أن تجعلن من منزلكن جنة تقضين فيها أجمل الأوقات، من خلال تغيير وضعيات أثاث البيت و التجديد فيه، تخصيص زاوية في البيت للاجتماع فيها و تبادل الأحاديث مع بقية أفراد الأسرة، تخصيص مكتبة صغيرة لبعض الكتب المتنوعة للقراءة و الاطلاع و غيرها من الأفكار التي تساعد على كسر الروتين المعتاد. رابعا: ابنتي الفاضلة لا تجعلي مسألة خروجك للتنزه تسيطر على تفكيرك ، فهناك أمور أهم منها تستطيعين القيام بها من منزلك ، مثل تطوير الذات من خلال القراءة المستمرة و حضور الدورات التدريبية المفيدة عن طريق النت ، بالإضافة إلى يمكنك القيام ببعض الأعمال التطوعية و إعانة والدتك في تدبير أمور المنزل و غيرها من الأعمال المفيدة. خامسا : مسألة قلة المهر (الصداق) الذي يطلبه والدك ، إن هذه النقطة تحسب لوالدك فجزاه الله خيرا على التيسير ، يقول صلى الله عليه وسلم: (أعظم النساء بركة أيسرهن صداقا) . فلا تكوني سلبية في نظرتك على أن ذلك تقليلا لقدركن ، بل انظري بنظرة أكثر إيجابية تطبيقا لحديث الرسول صلى الله عليه وسلم. أن في ذلك بركة للمرأة و زوجها. و في الختام ابنتي الفاضلة نسأل الله لك و لأسرتك سعادة دائمة و ألفة تظللكم . و يسعدنا تواصلك معنا مرة أخرى من خلال الاستشارات الهاتفية على هاتف الإرشاد الأسري (٩٢٠٠٠١٤٢١) . و لحجز موعد للإرشاد بالمقابلة الاتصال على الرقم(٩٢٠٠٠١٤٢٦)كما نرجو الضغط على الرابط لقياس جودة الخدمة المقدمة https://goo.gl/forms/erzCjkIkIaavpZ٩f٢

٥١ –تدخل الأخوات في أموري الشخصية

الاستشارة

السلام عليكم ورحمة الله وبركاته. أنا فتاة أبلغ من العمر ٢٦ عامًا . و لديّ أخوات أنا أصغرهن ، وتوجد من هي أكبر مني غير متزوجة . مشكلتي التي تؤرقني كثيرًا هي أن أختي الكبرى متزوجة وتتدخل كثيرًا في اختيار شريك حياتي ، وقد تقدم لي شاب من أقربائنا، ولكن أختي رفضت بحجة

أن ليس لديه شخصية . بالعلم أن والداي مقتنعان جداً بالعريس لكن أختي تدخلت و»تفركش الموضوع» كيف أعالج هذي المشكلة . وأريد أن أحدث والدتي بقبوله زوجًا لي لكني خائفة من ردة فعل الأهل.

الإجابة

السلام عليكم ورحمة الله وبركاته نشكر لك أختي الفاضلة ثقتكم في برنامج الإرشاد الإلكتروني بجمعية المودة للتنمية الأسرية كما يسعدنا استقبال استشاراتكم حيث نستقبل جميع الاستشارات الأسرية والنفسية والتربوية والاجتماعية أختي الفاضلة أشعر بما تمرين به من مشاعر الضيق من تصرفات أختك الكبرى . عزيزتي عليكِ أن تعلمي أن تدخلاتها ناتج عن خوفها وحرصها على مصلحتك بغض النظر عن صحة أو خطأ تصرفها فهدفها هو المحبة ولكن عليك وضع حد لهذه التدخلات قد يكون هنالك ردة فعل لا تحبذها ولكن الامر مقتصر على الوقت وسينتهي وستعتاد على أن لكِ رأي خاص أختي الكريمة كل أمر في بدايته يحتاج إلى شجاعة والاختيار أفضل دائما من وضع اللاخيار توكلي على الله وافتحي باب النقاش لوالديكِ بكل ادب واحترام واخبري والدتك عن رغبتك. والمسألة ماهي الا مسألة وقت لكي يعتادوا أن لكِ شخصية مستقلة كوني صديقة لأمك وابيكِ حتى تكون العلاقة ناجحة ورأيك مسموع. عزيزتي انصحك بالاشتراك في دورك اختيار شريك الحياة التي تقدمها جمعية المودة بالمجان عن طريق الموقع الإلكتروني اسأل الله ان يوفقك لما يرضاه نشكر لكِ أختي الفاضلة ثقتكم وتواصلكم ببرنامج الإلكتروني ولمزيد من خدمات الجمعية يرجى الاتصال على هاتف الإرشاد الأسري (٩٢٠٠٠١٤٢١) .ولحجز موعد للإرشاد بالمقابلة الاتصال على الرقم ٩٢٠٠٠١٤٢٦ كما نرجو الضغط على الرابط لقياس جودة الخدمة المقدمة من الإرشاد الإلكتروني https://goo.gl/forms/erzCjkIkIaavpZ٩f٢

٥٢ –خصوصيات زوجي

الاستشارة

السلام عليكم ورحمة الله وبركاته

أنا مشكلتي مع زوجي أريده أن يخبرني بكل صغيرة وكبيرة أحب أن أفتش جواله وأشوف محادثاته مع أصحابه لأني أحس أنهم يتحكمون فيه وفي قراراته ولا أريده معهم لذلك أريد منه يكلمني كل لحظة ويراسلني. كيف أغير طبعي في حب التفتيش ؟وكيف أجعله مهتما فيّ ويسأل عني ويكلمني؟

الإجابة

وعليكم السلام ورحمة الله بركاته أسعد الله أوقاتك أختنا الكريمة بالخير والمسرات بداية أشكر لك تواصلك مع قسم الاستشارات الإلكترونية بجمعية المودة سائلين العلي القدير أن يلهمنا الصواب في الجواب ومن ثم فإنه من بوادر حرصك على نجاح علاقتكم الزوجية والوصول بها إلى بر الأمان ، تواصلك مع الجهات المختصة في التوجيه والإرشاد الأسري ، وهذه مبادرة منك لها قيمتها وقدرها وتشكرين عليها ، بخصوص ما ورد في رسالتك : فبدايةً أقول لك : كان الله في عونك ؛ لأن الشك والريبة وسوء الظن إذا دخلوا على أسرةٍ مستقرة دمروها تدميراً ومزقوها تمزيقاً ، وكان وبال هذه الظنون على صاحبها أكثر وأشد من وبالها على غيره ، وهذا هو ما يحدث معك الآن ، ولو استمر هذا الشك وواصلت عملية التفتيش هذه ربما يؤثر ذلك على العلاقة الزوجية وتفكيرك وصحتك بشكل عام ،ولمساعدتك في التخلص من هذه العادة المدمرة للأسرة لذا أنصحك بالآتي: ١- الاستعانة بالله والدعاء لتخلص من هذه العادة . ٢- الاجتهاد علي قدر استطاعتك في مقاومة الرغبة ولو حتى الإقلال منها واعتقد انك ستتعبين نفسياً من المقاومة ولكن ربما تنتصرين على هذه الرغبة بدون أي تدخل خارجي وبعد ذلك يكون التوقف التام عن تفتيش جوال زوجك ومن خلال طرحك للاستشارة فان لديك إرادة قوية فالإرادة والعزيمة التي لا تلين هي مصدر القوة داخل الإنسان . ٣- استغلال وقت الفراغ بتنمية مهارات التواصل وإشغال التفكير في إنشاء أسرة مستقرة وسعيدة . إما بخصوص كيف تجعلينه مهتما بك ويسال عنك ويكلمك عليك بالآتي :- ١- إظهار الاحترام : يعتبر تبادل الاحترام بين الأزواج من أفضل الطرق لخلق حياة سعيدة طويلة الأمد، حيث إنّ الاحترام يعزّز الحب والدفء والقبول بين الشريكين، كما أنّ عدم احترام الزوجة لزوجها يعبر عن عدم تقبّلها لشريكها ، لذلك يجب احترام آراء الزوج المختلفة وخاصةً في النقاشات الحادة . ٢- إظهار التقدير اتجاه الزوج : يعتبر تعبير الزوجة عن تقديرها للزوج يومياً من العادات القوية التي تبني علاقة سعيدة، بحيث تقوم الزوجة بالتعبير عن حبها واهتمامها من خلال استخدام لغة الحب المفضّلة لزوجها، كأن تقدّم رسائل حب قصيرة قبل الذهاب للعمل، أو بعض الزهور، أو القيام ببعض العادات الزوجية الأخرى التي تعزّز تقدير الزوج، وتعلقّه بزوجته. ٣- ترك مساحة للاشتياق: يمكن للزوجة زيادة اشتياق وتعلق زوجها بها من خلال منحه القليل من الوقت لوحده، كأن تذهب في رحلة مع العائلة، أو الأصدقاء خارج المدينة، ممّا يؤدي إلى خلق مشاعر إيجابية بين الزوجين، بالإضافة إلى وجود نوع من الاشتياق، والحنين، والمحبة ٤- تحضير أطعمة لذيذة: يفضّل الزوج تناول الأطعمة المحضّرة من قبل الزوجة في المنزل وخاصةً

الأطعمة اللذيذة المفضلة للزوج، كأن تعدّ بعض الحلوى، أو أن تحضّر عشاءً رومانسياً. ٥- تقديم الهدايا: جميل أن يتلقّى الزوج هدايا مميزة من زوجته من دون مناسبة معينة، بحيث تكون هذه الهدايا مفاجئة وغير متوقعة، قال الرسول صلى الله عليه وسلم: « تهادوا تحابوا». ٦- زيادة الروابط: يفضل اتصال الزوجين عاطفياً وعقلياً؛ لزيادة الروابط، والتفاهم، والتعلّق بينهما، بحيث يمكن للزوجة توفير وقت لقضائه مع الزوج، والتحدث معه، ممّا يؤدي إلى أن يتعرف كلّ منهما على خبايا شخصية الآخر، كما وينصح بالقيام بهذا بشكل منتظم من أجل زيادة فرص الجذب بين الزوجين . كما نفيدك بأن (جمعية المودة للتنمية الأسرية) توفر استشارات بالمقابلة ، وكذلك استشارات هاتفية ، وذلك على أيدي مستشارين أسريين مختصين ذوي خبرة ،ومهنية ، وكفاءة عالية، وهي قائمة على مبدأ السرية التامة ، وذلك عن طريق الإتصال على الهاتف رقم: (٩٢٠٠٠١٤٢١) أو الاستشارة بالمقابلة على الهاتف رقم: (٩٢٠٠٠١٤٢٦) وكذلك تعقد الجمعية دورات وبرامج تهتم بالأسرة والعلاقة بين أفرادها للجنسين ، وللاستفادة منها والتسجيل بها من خلال الرابط .https://almawaddah.org sa/activities/ وختاماً نكرر شكرنا لك على ثقتك في جمعية المودة للتنمية الأسرية، وتواصلك مع الاستشارات الإليكترونية ويهمنا رأيك من خلال تقييم الاستشارة المقدمة لك ومدى رضاك عنها.من خلال الرابط التالي https://almawaddah.org.sa/pages/١٥

٥٣ –زوجي سلبي ومتذمر

الاستشارة

السلام عليكم ورحمة الله وبركاته أنا متزوجة من ٩ سنوات زوجي طيب ولكن عصبي جدا وطول الوقت صراخ حتى لما يحكي !! لكن مش دي مشكلتي اللي أبغى لها حل مشكلتي أن زوجي من يوم تزوجته سلبي ومتذمر جداً حاولت أغيره ما قدرت كل الحياة عنده هم وغم وتعب ولو خرجنا ما يستمتع بالجو ويتكلم عن مشاكل العمل ويخاصم وكأن المشكلة صايرة معانا مش معاه بعمله. غير كدا أول ما يدخل البيت يبدأ يحكي ويتذمر أحيانا أتكلم معاه وأسايره وأدور معاه حلول مع إني أكون معصبة جواتي لأنه داخل كدا يجيب السلبية معاه للبيت حتى لو ما في مشكلة يتذمر أنا أحيانا أعديها له وأحاول أهديه وأحيانا أكلمه أقله لما تدخل للبيت انسَ المشاكل بس للأسف كل الحلول معاه ما فادت . ماذا أفعل؟

وعليكم السلام ورحمة الله وبركاته الأخت الفاضلة / نشكرُك ونثمن لك تواصلك مع برنامج الإرشاد الإلكتروني ، بجمعية المودة للتنمية الأسرية ، وندعو الله لك بالتوفيق والسعادة والاستقرار ، كما نسأله سبحانه الصدق والإخلاص ، في القول والعمل . الأخت الفاضلة / لا شك أن الشخص المتشائم هو مشكلة في أي مكان يتواجد فيه ، فهو مصدر للإحباط والمشاعر السلبية على الدوام ، فهو يبالغ في تقييم المواقف والظروف التي يمر بها في حياته ، ويتوهم حدوث أشياء بعيدة عن الواقع تماما ، وينساق خلف تلك الأوهام دون أن يقدم على عمل نافع أو ناجح ؛ ولذلك فهو يحتاج إلى العلاج السريع لتخليصه من تلك المشاعر المحبطة التي تنعكس على حياته الخاصة والأسرية والعملية . الأخت الفاضلة / لا تقلقي فلكل داء دواء وللتعامل مع زوجك وتخليصه من هذه السلبية وهذا التشاؤم ، لابد من معرفة أسباب هذه السلبية التي تسيطر عليه ، فحتما لا بد أن تكون لهذه السلبية أسباب أدت إلى تمكنها من زوجك ، ومن أهم الأسباب التي قد ادت به أو بغيره إلى هذه السلبية ما يلي / ١ / انعدام ثقته بنفسه ؛ حيث لا يتمتع برؤية وحسن تدبر للأمور ، بل ينساق وراء الانفعالات والمشاعر العفوية دون أن يكون واثقا من قدرته على تغيير الواقع أو النجاح في الحياة ؛ ولذلك يعيش حبيسا لتلك المشاعر السلبية السوداء دون أن يفكر في التغلب عليها أو التخلص منها . ٢ / تعامل المحيطين بزوجك معه بنقد لاذع أو بتهكم وسخرية من تصرفاته خاصة إذا كان هذا التعامل منك أو من أحد والديه أو من معلميه في صغره ؛ لأن مثل هذه الانتقادات السلبية التي تركز على نقاط ضعفه تفقده الثقة في نفسه وتجعل مشاعر التشاؤم والفشل تسيطر عليه . ٣ / انطوائيته على نفسه وعدم مشاركته للآخرين في المناسبات الاجتماعية المختلفة قد يؤدي إلى رؤيته للحياة بنظارة سوداء ، فتجعله يرى الحياة مظلمة قاتمة ليس فيها ما يسعده أو يساعده على النجاح . ٤ / مقارنته بغيره لأن هذه المقارنة تجعله يتصرف بتلك الطريقة ويعيش هذا الوهم الذي أراده له الآخرون . الأخت الفاضلة / أهم الطرق النافعة لتخليص زوجك من هذه المشاعر السلبية وهذا التشاؤم / ١ / تشجيعه على مخالطة الإيجابيين والطموحين والمشاركة في المناسبات الاجتماعية المختلفة . ٢ / تعزيز ثقته بنفسه حتى يتمكن من التغلب على المشاعر المحبطة من خلال التركيز على جوانب القوة لديه ودعمها والعمل على إظهارها . ٣ / تشجيعه على القراءة والاطلاع على قصص وسير السابقين من الناجحين في شتى المجالات حتى يتمكن من الاقتداء بهم والسير على نهجهم وتخليص نفسه من صفات المتشائمين . ٤ / مساعدته حتى يتخلص من الأفكار والأحداث السلبية المزعجة التي مرت به سابقا وتركت آثارا سيئة في نفسه ؛ لأن تذكرها يزيد من قيمتها ويجعله تحت سيطرتها ، أما نسيانها يدعم ويعزز ثقته بنفسه . ٥ / تجنب مقارنته بالآخرين وخاصة مع من هم أصغر سنا منه، لأن هذه المقارنة تجعله يشعر بالفشل والإحباط

من تحقيق طموحك ؛ وتجعل المشاعر السلبية تتمكن منه ويصعب علاجه فيما بعد . ٦ / مساعدته على الاسترخاء والهدوء ؛ لكي يتمكن من تأمل المواقف والأحداث بموضوعية وبعيدا عن المبالغة والانفعال أو إعطاء الحدث أكبر من حجمه . ٧ / تشجيعه على النوم مبكرا لإعطاء الجسد حقه من الراحة الكافية ، وهذا يجعله يرتاح نفسيا . ٨ / تشجيعه على ممارسة الرياضة ، لأنها تساعد على التخلص من المشاعر والطاقة السلبية الضارة . ٩ / ايقاظه مبكرا وذلك يجعله يشعر بالنشاط والحيوية والقدرة على الإنتاج والعطاء . ١٠ / تشجيعه على التعبير عن ذاته والبحث في داخله عن طموحاته ، بل والعمل على تحقيقها ؛ ليتخلص من المشاعر المحبطة اليائسة القاتمة التي تؤثر في حاضره ومستقبله . نسأل الله لك التوفيق والسداد وراحة البال ، وان يؤلف بينك وبين زوجك . الأخت الفاضلة / نفيدك بأن (جمعية المودة للتنمية الأسرية) توفر استشارات بالمقابلة ، وكذلك استشارات هاتفية ، وذلك على أيدي مستشارين أسريين مختصين ، ذوي خبرة ، ومهنية ، وكفاءة عالية ، وهي قائمة على مبدأ السرية التامة ، وذلك عن طريق الإتصال على الهاتف رقم : (٩٢٠٠٠١٤٢١) أو الاستشارة بالمقابلة على الهاتف رقم : (٩٢٠٠٠١٤٢٦) وكذلك تعقد الجمعية دورات وبرامج تهتم بالأسرة والعلاقة بين أفرادها للجنسين ، وللاستفادة منها والتسجيل بها من خلال الرابط /almawaddah.org.sa activities:// وختاماً نكرر شكرنا لك على ثقتك في جمعية المودة للتنمية الأسرية ، وتواصلك مع الاستشارات الإليكترونية ، ويهمنا رأيك من خلال تقييم الاستشارة المقدمة لك ومدى رضاك عنها . من خلال الرابط التالي / https://goo.gl/forms/erzCjkIkIaavpZ٩f٢

٥٤ –الوظيفة و الانفصال أو التنازل عن حياتي لأجل ابنائي

الاستشارة

السلام عليكم ورحمة الله وبركاته لدي أربعة من الأبناء مشكلتي زوجي يتحكم بكل شيء فهو شخصية مسيطرة ويحب أن يفرض رأيه في كل شيء حتى في وظيفتي . وأنا لا أريد هذه السيطرة ممكن يجبرني على أشياء أكرهها، فالقرار هنا إما أن أخرج بحياتي ونفسي وأخسر بيتي و أولادي أو أستسلم وأتنازل عن وظيفتي وأجعله يتحكم بي. ما هو القرار الصحيح؟

الإجابة

السلام عليكم ورحمة الله وبركاته : بداية نشكر لك ثقتك في برنامج الإرشاد الإلكتروني بجمعية المودة للتنمية الأسرية. و يسعدنا تواصلك و الإجابة عن استشاراتك : أختي الكريمة من خلال تفاصيل الاستشارة يتضح أن مشكلتك تتلخص في : (حيرتك بين قرار الانفصال عن زوجك أو قرار البقاء حفاظا على بيتك و أولادك) . و للإجابة عن استشارتك نقول بعد الاستعانة بالله عز و جل: إن كثيرا من المشكلات التي نشعر بها هي نتاج تعاطينا مع الموقف نفسه بناء على تفسيرنا له وفقا لأفكارنا و معتقداتنا ، فكلما كانت أفكارنا إيجابية استطعنا تفسير الموقف بصورة إيجابية و بالتالي سنتجاوز المشكلات بيسر وسهولة ، والعكس صحيح في حال كانت أفكارنا سلبية . و لتوضيح الصورة بشكل أفضل : أنت الآن أختي الفاضلة تفسرين موقف زوجك من خلال تحكمه و سيطرته في كل شئون البيت على أنه يحب السيطرة و تشعرين أنه يحيد قرارتك و لا يلقي لها بالا ، مما ولّد في داخلك شعورا سلبيا تجاهه و هذا الشعور السلبي الذي تشعرين به هو نتاج التفكير السلبي لتفسير موقفه (حب السيطرة) ، بينما لو تعاطيت مع الموقف بصورة إيجابية من خلال أفكار إيجابية كأن تفكري بأن تصرفه هو نوع من (قوامة الرجل) لتغير تفسيرك للموقف و تغير شعورك نحو الإيجابية. و التفكير الايجابي لا يعني الاستسلام و الانهزامية أو التبرير غير المنطقي للمواقف، و إنما هو حالة من البرمجة الذهنية الإيجابية التي تحول المشكلات التي تعترينا إلى مواقف من التحدي مع الذات بقدرتنا على تجاوز المشكلات دون أن نخسر أنفسنا أو الأخرين و الحفاظ على التوازن بين السلام النفسي و السلام الاجتماعي لمحيطنا . ففي حالتك أختي الكريمة كوني أكثر إيجابية في تفكيرك و ضعي مخططا متوازنا تستطيعين من خلاله الحفاظ على زوجك و بيتك و تحقيق طموحاتك ، ويمكننا إرشادك إلى بعض الإرشادات التي من شأنها تساعدك على ذلك وفقا للاتي : أولا : كوني أكثر ثقة بنفسك في قدرتك على تجاوز المشكلات التي تواجهك ، و اجعلي منها نقاط تحدّ تثبتين من خلالها أن لديك مكامن قوة في شخصيتك تستطيعين من خلالها السيطرة على الموقف و تجاوزه . ثانيا : فسري المواقف بصورة إيجابية و ألتمسي العذر للآخرين، خصوصا مع زوجك . ثالثا : خططي لحياتك بصورة واقعية و ضعي أهدافا قابلة للتحقيق مثال على ذلك: ١ – المحافظة على كينونة أسرتي و رعاية زوجي و أبنائي . ٢ – تحقيق التوافق بيني وبين زوجي . ٣ – المحافظة على وظيفتي و تحقيق التوازن بينها و بين واجباتي الأسرية. بعد ذلك خططي لتحقيق أهدافك بصورة متدرجة و لا تستعجلي النتائج . رابعا : لتحقيق التوافق بينك وبين زوجك نرشدك إلى الآتي: – قراءة شخصية الآخر: إن معرفة طبيعة شخصية الزوج أو الزوجة يساعد على تجنب كثير من المشكلات ، فطبيعة التفكير و معرفة ردة الفعل من خلال المواقف يعطي قراء واضحة للشخصية و من خلالها نستطيع كيفية

التعامل معه ، فهناك الشخصية العصبية و هناك الشخصية الانبساطية و هناك الشخصية المزاجية ... الخ . و يبدو من خلال عرضك للمشكلة يتبين أن زوجك ذو شخصية تميل إلى العصبية و حب السيطرة ، فلذلك يحتاج إلى تعامل خاص يعتمد على تجنب المواجهة المباشرة عند حدوث مشكلة . الابتعاد عن السلوكيات التي من شأنها تغضبه . استخدام الحوار الهادئ أثناء النقاش و الابتعاد قدر الإمكان عن اللوم المباشر . – التفاهم : يعد التفاهم بين الطرفين من أهم العوامل التي تساعد في بناء علاقة ناجحة وقوية قادرة على الاستمرار، فالتفاهم يساعد في التعرف على صفات الشخص الآخر وطريقة تفكيره، لذا ينبغي أختي أن تتفهمي طريقة تفكير زوجك حتى يتحقق أساس التفاهم بينكما. – الاهتمام : للاهتمام مفعول خاص يجعل العلاقة بين الطرفين مليئة بالحب والحنان، فكل طرف يبحث عن الشخص الذي يهتم به بكافة أموره، فالاهتمام ينقل مشاعر الحب والمودة بين الطرفين، لذلك يعتبر الاهتمام من أهم الوسائل التي تساعد في بناء علاقة ناجحة مليئة بالحب والاحترام المتبادل بين الطرفين كما يساعد في بناء أسرة مترابطة وسعيدة، وعلى العكس فالإهمال يعد سببا أساسيا في انهيار العلاقات ..لذا أختي حاولي أن تظهري مزيدا من الاهتمام بزوجك خاصة بعد عودته من السفر ..اظهري لهفتك و شوقك إليه. — المصارحة : التواصل الدائم بين الطرفين والمصارحة من وقت لآخر من الأمور الضرورية لنجاح العلاقة بين الطرفين، فالمصارحة تساعد في إنهاء العديد من الخلافات وتمنع حدوث مشكلات جديدة، وفي أثناء النقاش يجب عدم التحدث بأي كلمات جارحة مهما كان الشعور بالضيق من الطرف الآخر، فالكلمات الجارحة والقاسية تترك آثرا سيئا في النفس ومن الصعب نسيانها بسهولة. خامسا : تعلم فن إدارة الخلافات الزوجية ولغة الحوار من خلال الآتي: – لغة الحوار : ينبغي على كلا الزوجين تعلم لغة الحوار بينهما ، حيث لا بد أن تكون لغته هادئة بعيدا عن اللغة التي تحمل النقد الجارح و اللوم المباشر و الإهانة و جرح المشاعر. – النظرة الإيجابية: للأسف الشديد عند حدوث خلاف بين أي زوجين يتناسى كلا الطرفين اللحظات الجميلة و المواقف الإيجابية و التضحيات .و إذا كان الله عز وجل قال في حق الطليقين (و لا تنسوا الفضل بينكم) فما بال زوجين ما زالت العلاقة بينهما قائمة في نسيان فضل الآخر. لذا يتوجب على الزوجين عند حدوث الخلاف بينهما استحضار تلك المواقف الإيجابية للآخر مما يساعد على تهدئة النفس. – حصر الخلاف : من الأخطاء التي يقع فيها الأزواج مد الخلاف الزوجي و إشراك الأهل فيه ، فكثير من الخلافات تكون بسيطة و في حال الاستعانة بالأهل قد تتطور و تتعقد .من هذا المنطلق يتوجب على الزوجين بقدر الإمكان أن يكون حل الخلافات داخل الأسرة بعيدا عن الأهل و الأقارب. – تطوير الذات: إن أي زوجين في حاجة ماسة إلى تطوير الذات و التثقيف في فن إدارة الأسرة من خلال قراءة الكتب المفيدة في هذا الشأن أو حضور الدورات التدريبية للتنمية الأسرية. و نحن في جمعية المودة للتمكين الأسري

نقيم العديد من الدورات التدريبية التي تساعد الأزواج على إدارة الحياة الزوجية. - الدعاء : و هو سلاح المؤمن فينبغي على الزوجين اللجوء إلى الله تعالى أن يصلح حالهما و ملازمة الاستغفار . رابعا : تحقيق التوازن بين وظيفتك و رعاية أسرتك : من خلال تنظيم الوقت بينهما ، مع منح زوجك مزيدا من الاهتمام ، و التودد له بحسن الاستقبال و التزين ، و بث مشاعر الدفء و المحبة بلطف الحديث و الكلمات الدافئة. و في الختام أختي الفاضلة امنحي نفسك فرصة لتغيير حياتك الأسرية نحو الأفضل و اسعي جاهدة لإصلاح ما بينك و بين زوجك، و كوني واثقة من قدرتك على ذلك. و يسعدنا تواصلك معنا من خلال الاستشارات الهاتفية على هاتف الإرشاد الأسري (٩٢٠٠٠١٤٢١) . و لحجز موعد للإرشاد بالمقابلة الاتصال على الرقم(٩٢٠٠٠١٤٢٦)كما نرجو الضغط على الرابط لقياس جودة الخدمة المقدمة https://goo.gl/forms/erzCjkIkIaavpZ٩f٢

٥٥ –ضغط نفسي من أجل الزواج بمن لا أرضاه

الاستشارة

السلام عليكم ورحمة الله وبركاته ،لا أعلم من أين وكيف أبدأ وقد تخونني الأحرف ويخونني التعبير ولكن أنا فتاة خريجة جامعية عمري ٢٤سنة , قد تمت خطبتي على ابن عمي من سن ال١٧أو١٨ عندما كنت في المرحلة الثانوية ولصغر سني وعدم إدراكي لموضوع الزواج فكان رأيي وقتها مع أنه لم يكن مسموع «وحتى الآن» بأنني أرغب في إكمال دراستي ولن أكلف نفسي حتى عناء التفكير بالأمر ولأنه كان هو أيضاً ما زال صغيراً وليس في سن يؤهله للزواج المهم أنه كان الموضوع في تلك الفترة كما يطلق عليها الجميع خطبة تقليدية (تحيير أو حجز) ، مرت السنين كبرت وتغيرت نظرتي وأفكاري ومعتقداتي أو بمعنى آخر ربما نضجت.. أثناء مرور هذه السنوات كنت أخبر أهلي في جميع لحظات التحدث عن هذا الموضوع بأنني أرفض الزواج وللأمانة كان الرفض لفكرة الزواج بشكل عام وليس للشخص.. مرت السنين ومع تغير الأفكار ومحاولات أهلي إقناعي بالتفكير المنطقي بالموضوع حتى أستطيع اتخاذ قرار مناسب .. استخرت الله وسألته في كل ساعة دعاء أن يرشدني ويدلني على الطريق وللأسف توصلت إلى نفس القرار (الرفض) ولكن هذه المرة بعد تفكير عميق والأخذ بجميع الأسباب وحتى بعد مسايرة أهلي لتسليم أمري لهم وأرى إلى أين يؤول الأمر ووصلنا إلى إجراء التحاليل والتي أخبرت أهلي لا تعدوني موافقه لأنني ما زلت على رأيي بالرفض ووصلنا أيضاً للنظرة الشرعية التي جاءت بقناعتي التامة لحصولها والتي تمت فقط لإرضاء والداي وقد أخبرتهم قبل حدوثها لا تعدونها موافقة لأنني ما زلت أريد التفكير وبالرغم من تمامها إلا أنني ما زلت عند قراري بالرفض ليس سوءا في الشخص والذي يشهد له جميع أهلي

بالخير والصلاح وبره في أهله ولكنني لم أستطع قبوله مطلقا.. عموما مرت النظرة واستخرت الله وسألته الهداية والرشاد وما زالت طريقة تفكيري ورأيي ثابت بالرغم من ضغط أهلي والذي أصبح الآن يحزنني ويضايقني ويشعرني باللا أهمية لديهم أو على الأرجح لدى والدي الذي لم يقنعه رفضي وعدم ارتياحي وأن هذا هو قراري النهائي وأن غير ذلك سيكون إجبارا لي مع الأخذ بالاعتبار الضغط النفسي الذي يجعلني أعيشه لمدة شهر أو أكثر حتى الآن وربما بهتت وساءت علاقتي بوالدي بسبب هذا الموضوع وبدأت أشعر بالظلم ومع أن هذا يؤلمني إلا أنني أخشى أن دعائي بـ»حسبي الله ونعم الوكيل» أصبح كثيراً على والدي.. استشارتي هنا كيف أقنع والدي بأنني لست راضية عن هذا الشخص وأن سبب رفضي ليس لسوءٍ فيه وليس عنادا له كما يراه ولكن لأنني لا أرغب بالزواج منه إطلاقا مع العلم أختي التي تصغرني متزوجة من أخاهُ الأكبر.. حقيقةً أكره التحدث عن أي مشكلة تخصني مع أهلي لأي أحد ولكن تعبت وضاقت بي الحيل ولا أستطيع إيجاد طريقة تريحني. قد يكون كل ما قلته ما زال مبهم ولكن أعلم أن دائمًا هناك مثل هذه المشكلة في أغلب العائلات لذلك أتمنى أن أجد لديكم حل مناسب دون الحاجة لقبول الزواج من شخص لا أريده لأن الزواج ليس تجربة نخوضها خصوصا لو كنا غير جاهزين لها ..

الإجابة

وعليكم السلام ورحمة الله وبركاته الأخت الفاضلة / نشكرُك ونثمن لك تواصلك مع برنامج الإرشاد الإلكتروني ، بجمعية المودة للتنمية الأسرية ، وندعو الله لك بالتوفيق والسعادة والاستقرار ، كما نسأله سبحانه الصدق والإخلاص ، في القول والعمل . الأخت الفاضلة / نعلم جميعاً أن اختيار الزوج أو الرضا والقبول به ، أمر تركه الإسلام للفتاة وللفتى ، وليس للأولياء أن يتدخلوا إلا إذا كان أحد الطرفين ليس له دين وليس له أخلاق ، أما إذا وجد صاحب الدين والخلق فليس لهم أن يتدخلوا إلا كدور إرشادي ، ليس لهم أن يجبروا ، وليس لهم أن يمنعوا ، فالأمر متروك لك وأنت صاحبة الحق في القبول أو الرفض وصاحبة القرار ؛ لأن الحياة الزوجية مشوارها طويل ، ولا بد أن تبدأ برضا وانشراح وارتياح ووفاق تام من كافة الجوانب ، وقد ذكرتي أن هذه المشكلة في أغلب العائلات ، وهنا نود أن نوضح لك أنها ليست مشكلة وخاصة إذا كان ابن العم فيه من الخير والصلاح مثلما ذكرتي عن ابن عمك ، وابن العم هو أولى من يرعى ابنة عمه ، ويهتم بها ، ويرعى مصالحها ، ويحفظ لها الود والاحترام ،لأن بينهما أكثر من رابطة ، فهو أخٌ لك في الدين ، وهو قريب لك بصلة القرابة والدم ، وتأكدي بأنه يحبك قطعًا ؛ وإلا لما تقدم لخطبتك . الأخت الفاضلة / لا يلزمك من الناحية الشرعية أن تتزوجي بشخص لا تريدينه ولا تطيقين النظر إليه ، وأن هذا قد يكون مدعاة لحياة زوجية غير مرضية تمامًا

، ولكننا في المقابل ندعوك أيتها الكريمة إلى إعادة النظر مرات ومرات ، مع استخارة الله سبحانه وتعالى ، ومشاورة العقلاء من أهلك ، فإن رأيت في نفسك بعض الميل إلى ابن عمك فإن نصيحتنا لك أن تطاوعي والديك ، أما إذا لم تجدي له قبولاً في نفسك بالكلية فخير لك أن لا تتزوجي به ، ولذا ننصحك بعدة أمور ونأمل أن تفكري بها : ١ / البحثي عن الأسباب التي جعلت أهلك يوافقون على ابن عمك ، قد يكون به صفات إيجابية كثيرة وأنتِ بعدم تقبلك له لن ترينها ، اكتبي في ورقة سلبياته وإيجابياته ، فإن طغت إيجابياته على سلبياته فتأكدي أن ذلك سبب موافقة أهلك عليه ورغبتهم به كزوج لك وأهل الفتاة لا يريدون لها إلا الخير ؛ لأن الفتاة عند أهلها دُرَّةٌ غالية . ٢ / ننصحك بدراسة هذه الأمور بكافة أبعادها وكافة جوانبها ، فإذا وجدت في نفسك قبولاً ، أو ميلاً ، أو يمكن أن تقبلي بابن عمك طاعة وبرا في والديك ، فالأمر متروك لك ، وإن كانت الأخرى ، ولم تجدي في نفسك مكانًا له ، ولم تستطيعي أن تميلي إليه ، فعند ذلك لا ننصح بالقبول به ، ولا تعتبري عاقة إذا لم تستجيبي لهذه الرغبة ، مع أننا نميل إلى الرغبة في الاستجابة ؛ لأن هذا فيه مزيد من التواصل بين الأسرتين . ٣ / البحثي عن شخص تثقين به سواء أخ أو عم أو خال ليسمع منك ، ووضحي له وجهة نظرك في ابن عمك ، وأنك لا ترغبين به كزوج لك ، قد يناقشك ويوضح لك أمور لا تعرفيها عن ابن عمك ، مما يكون له الأثر في تغيير رأيك أو تقنعينه في عدم رغبتك به ليتحدث مع والدك عن رأيك ويجتهد في إقناعه . ٤ / أن كثرة التفكير في رأيك سيجعلك تشعرين أن كل شيء في ابن عمك لا يتوافق معك ، ولن تتقبلي أي حسنة يفعلها من أجلك . ٥ / نعلم يقيناً أن الله سبحانه يختار للعبد ما هو خيراً له وقد يكون زواجك بداية خير وحياة سعيدة ، قالِ تَعالى : (وَعسَى أن تَكرَهُوا شَيْئًا وَهُو خيرٌ لَكُمْ وعَسى أن تُحبُّوا شَيْئًا وهُو شَرٌّ لَكُمْ وَاللهُ يَعلمُ وأَنتُم لا تَعلَمون) ، وفي هذه الآية بين سبحانه وتعالى أن الإنسان إذا فوّض أمره إلى ربِّه ، ورضِيَ بما يختارُه له ؛ أمدَّهُ فيما يختارهُ له بالقُوَّةِ عليه والعزيمةِ والصَّبرِ ، وأَراهُ مِن حُسنِ عواقبِ اختياره له ما لم يكنْ لِيصلَ إلى بعضِه بما يختارُه هو لنفسِه . نسأل الله أن يلهمك السداد والرشاد ، وأن يعينك على كل أمر يُرضيه ، وأن يقدر لك الخير حيث كان ثم يرضيك به ، وأن يسهل أمرك ، ويفرج كربك وان يختار لك ما فيه الخير والصلاح . الأخت الفاضلة / نفيدك بأن (جمعية المودة للتنمية الأسرية) توفر استشارات بالمقابلة ، وكذلك استشارات هاتفية ، وذلك على أيدي مستشارين أسريين مختصين ، ذوي خبرة ، ومهنية ، وكفاءة عالية ، وهي قائمة على مبدأ السرية التامة ، وذلك عن طريق الإتصال على الهاتف رقم : (٩٢٠٠٠١٤٢١) أو الاستشارة بالمقابلة على الهاتف رقم : (٩٢٠٠٠١٤٢٦) وكذلك تعقد الجمعية دورات وبرامج تهتم بالأسرة والعلاقة بين أفرادها للجنسين، وللاستفادة منها والتسجيل بها من خلال الرابط almawaddah. org.sa/activities:// وختاماً نكرر شكرنا لك على ثقتك في جمعية المودة للتنمية الأسرية

، وتواصلك مع الاستشارات الإليكترونية ، ويهمنا رأيك من خلال تقييم الاستشارة المقدمة لك ومدى رضاك عنها . من خلال الرابط التالي / https://goo.gl/forms/erzCjkIkIaavpZ٩f٢

٥٦ –ماذا أختار عريس أو دراسة؟

الاستشارة

السلام عليكم ورحمة الله وبركاته أنا طالبة جامعية في السنة الثانية أمي كل فترة بتجيني بعريس وأنا أفضل إكمال البكالوريوس. أخاف ارتبط بالزواج وما أقدر أكمل دراستي لأسباب مجهولة. كيف أقنع أمي بتأجيل فكرة الزواج؟ أفيدوني.

الإجابة

وعليكم السلام ورحمة الله وبركاته الأخت الفاضلة / نسألُ الله عز وجل أن يحفظكِ ، وأن يقدِّرَ لكِ الخير ، والسعادة ، والطمأنينة ، والاستقرار ، وأن يلهمك الصواب وحسن الاختيار ، كما نسأله سبحانه الإخلاص في القول والعمل ، وكذلك نشكرُ ونثمن لك تواصلك مع برنامج الإرشاد الإلكتروني بجمعية المودة للتنمية الأسرية . الأخت الفاضلة / ذكرتِ في استشارتك أن والدتك حفظها الله ، وبلغك برها ، دائما تستشيرك في الخطاب الذين يتقدمون لك ، وترغب في تزويجك ، وهذه أمنية لكل أب ، وأم ، وذكرتي أيضاً أنك ترفضين لرغبتك في إكمال الدراسة ، وخوفا من الظروف المجهولة بعد الزواج أن تعيق إكمالك للدراسة . الأخت الفاضلة / إن الجمع بين المصالح كلها ، ودرء المفاسد كلها ، هو الواجب شرعاً وعقلاً ، إذ أن الشريعة الإسلامية جاءت بتحقيق المصالح أو تكميلها ، ودرء المفاسد أو تقليلها ، وعلى هذا القياس ، فإن أمكنك الجمع بين إكمال الدراسة ، والزواج ، وهو الواجب ، وننصحك بفعله لما فيهما من كمال ، وصلاح لدينك ودنياك وتحقيق مصلحتك ومصلحة مجتمعك . وتبقى المشكلة فيما إذا لم تتمكني الجمع بين المصلحتين ، بحيث إنه إذا تحققت إحداها ضاعت عليك المصلحة الأخرى ، وهنا يلزمك تحديد الأولويات ، وذلك بمعرفة أي الأمرين أولى عندك ، حيث يجب معرفة مراتب الأعمال ، وتقديم الأهم على المهم ، وذلك عند التعارض بينهما كما سبق . إلا أنه بالإمكان التفاهم بين الزوجين في التوفيق بين الزواج والدراسة ، وذلك بأن تشترطي على الزوج عند إجراء عقد النكاح بتمكينك من إكمال الدراسة وعدم الممانعة ، ويتبع ذلك التفاهم فيما بينك وبين من يكون شريكاً لك في الحياة على تخفيف الخدمة ، أو بتوفير خادمة مثلاً ، أو معونة أحد أفراد الأسرة من الطرفين ، أو عدم الاستعجال في إنجاب الأولاد ، أو تقليلهم ما أمكن ، ونحو ذلك من وسائل وأساليب وسبل الجمع بين المصلحتين . فالواجب عليك ترتيب أولوياتك حيث تسألين نفسك ،

أي المصلحتين أولى في حقك استعجال الزواج وتحقيق رغبة والدتك ، ومواصلة دراستك ، أو استبعاد فكرة الزواج حتى إكمال الدراسة؟ وبعد ذلك عليك بالاستخارة ، نسأل الله أن يختار لك ما ينفعك ، ويحقق أمنياتك . الأخت الفاضلة / الحياة الأسرية عموما تمر بفترات تحدث بها الكثير من المتغيرات ، التي يطول شرحها ، فإن كنت بحاجة إلى استشارة هاتفية ، أو استشارة بالمقابلة ، فإن (جمعية المودة للتنمية الأسرية) توفرها على أيدي مستشارين ومستشارات أسريين مختصين ، ذوي خبرة ، ومهنية ، وكفاءة عالية ، وهي قائمة على مبدأ السرية التامة ، وذلك عن طريق الاتصال برقم الاستشارات الهاتفية على الهاتف رقم : (٩٢٠٠٠١٤٢١) أو الاستشارة بالمقابلة على الهاتف رقم : (٩٢٠٠٠١٤٢٦) وكذلك تقوم بعقد دورات وبرامج تهتم بالأسرة للجنسين وللاستفادة منها والتسجيل بها من خلال الرابط almawaddah.org.sa/activities :// نسأل الله أن يمن عليكم بالحياة السعيدة ، والمستقرة . وختاما نكرر شكرنا لك على ثقتك في جمعية المودة للتنمية الأسرية .

٥٧ –زوجة ابني لا تمل من استخدام الجوال.

الاستشارة

السلام عليكم ورحمة الله وبركاته. زوجة ابني تبلغ من العمر ٢٤ سنة ثلاثة أرباع اليوم ممسكة بالجوال على مواقع التواصل الاجتماعي والألعاب الإلكترونية. أفيدوني كيف يتم نصحها؟

الإجابة

السلام عليكم ورحمة الله وبركاته ،،، نشكر لك ثقتك وتواصلك بجمعية المودة للتنمية الأسرية . وكما يظهر من وصفك أن زوجة ابنك تنشغل بالجوال كثيراً ، وتودين نصحها بطريقة مؤثرة . عندما لا تكون للإنسان أهداف محددة في الحياة أو أهداف واضحة ، فإنه في العادة يشغل نفسه بأمور ممتعة بالنسبة له وقد لا تعود على نفسه بالفائدة أو قد تكون ضارة أو مؤثرة على حياته بشكل سلبي. فمن أبرز الأمور المعينة على التغيير للأفضل أن يكون للإنسان أهداف سامية وواضحة وتلامس اهتماماته وتتلاءم مع شخصيته . ويكون هذا بخطوات : ١– اكتشاف القدرات والميول لديها , ٢– تشجيعها على وضع أهداف واضحة وملائمة لشخصيتها . ٣– الاحتكاك بأقران محفزين يكون لهم نفس الأهداف . وأضرب على ذلك مثال : إذا كانت تحمل مؤهلاً علمياً في تخصص معين ، أو كانت تجيد الكتابة والتأليف أو الأشغال اليدوية فيمكن تشجيعها لوضع هدف لتعليم الآخرين أو الكتابة لبعض الصحف أو المواقع الإلكترونية أو بيع المنتجات اليدوية التي تنتجها ، ودخولها في تخصص أو مجال عمل يساعدها على التعرف على من يشاركونها نفس الاهتمام . كما أنصح بتحفيزها لدخول بعض

الدورات التدريبية والتي تكون دافعاً لها على التغيير للأفضل بإذن الله ، ويمكنها التسجيل في الدورات التدريبية التي تقدمها جمعية المودة مجاناً عبر الرابط التالي : http://almawaddah.org.sa/activities ، كما يمكنكم الاستفادة من هاتف الاستشارات بجمعية المودة رقم ٩٢٠٠٠١٤٢١ .وأخيرًا نسأل الله لكم التوفيق والسداد.

٥٨ –كيف أتعامل مع زوجتي أثناء فترة الملكة؟

الاستشارة

السلام عليكم ورحمة الله وبركاته أنا شاب تم عقد قراني من شهر تقريبا أحب زوجتي وهي أيضا تبادلني نفس الشعور. المشكلة تكمن في حدوث مشاكل متكررة بيننا والغريب بأنها تكون مشاكل عادية ولكنها تأخذ أكبر من حجمها ولكن الحمد لله لا يتدخل الأهل بيننا ثم تنتهي المشكلة بقناعة من الطرفين وترجع حياتنا طبيعية يسودها الهدوء والسعادة. بصراحة أسمع كثيرا أن هذا الشيء طبيعي وبنسبة لي أعتبرها نقاشات أكثر من إنها مشكلة. دائما أبحث عن رضاها وعن إسعادها. وهنا المشكلة احس أن شخصيتي متقلبة معها ، السؤال هل المشاكل والنقاشات تعتبر طبيعية في هذي الفترة المبكرة جدا؟ وماذا أعمل لكي أبتعد عن المشاكل ؟ هل أتعامل معها بشدة أو أكون لين معها؟ أفيدوني جزاكم الله خيراً..

الإجابة

السلام عليكم ورحمة الله وبركاته بداية نشكر لك ثقتك في برنامج الإرشاد الإلكتروني بجمعية المودة للتنمية الأسرية. و يسعدنا تواصلك و الإجابة عن استشاراتك : أخي الكريم قبل الإجابة عن استشاراتك نود أن نشير إلى نقطة إيجابية في عرضك لمشكلتك و يمكن إيجازها في التالي: – طلبك للاستشارة في حد ذاته نقطة إيجابية و هو دليل على وعيك. و بالعودة إلى تفاصيل الاستشارة نجد أن مشكلتك تتلخص في التساؤل التالي: كيف تتعامل مع زوجتك أثناء فترة الملكة ؟ و للإجابة عن هذا التساؤل نرشدك إلى الآتي بعد الاستعانة بالله : أولا : نسأل الله أن يبارك لكما و عليكما و يجمع بينكما في خير . ثانيا : أعلم أخي الحبيب أن الزواج رباط شرعي قد سنه الله عز وجل و جعله سكنا بين الزوجين ، لما فيه من تقارب روحي و اطمئنان نفسي . يقول الله تعالى (وَمِنْ آيَاتِهِ أَنْ خَلَقَ لَكُم مِّنْ أَنفُسِكُمْ أَزْوَاجًا لِّتَسْكُنُوا إِلَيْهَا وَجَعَلَ بَيْنَكُم مَّوَدَّةً وَرَحْمَةً ۚ إِنَّ فِي ذَٰلِكَ لَآيَاتٍ لِّقَوْمٍ يَتَفَكَّرُونَ). ثالثا : تعتبر فترة الملكة فترة هامة بين الزوجين ، ففيها تخط الخطوط العريضة للحياة الزوجية و تنجلي من خلالها كثير من التساؤلات حول طبيعة الآخر شريك الحياة، لذا ينبغي على الزوجين الانتباه إلى عدد

من الأمور أثناء التعامل و منها : ١- أن يتعامل الزوجان مع بعضهما بشكل طبيعي و عفوي بعيدا عن المثالية المصطنعة ، ليتعرف كل منهما على الآخر بكل واقعية . ٢- أن يكون التعامل بين الزوجين قائم على الثقة ، و التركيز على الإيجابيات. ٣- أن يتعرف كل منهما على شخصية الآخر ، ماذا يحب ؟ و ماذا يكره؟ مع الأخذ في الاعتبار طبيعة الاختلاف في الشخصيات لا سيما بين الجنسين. فطبيعة شخصية الرجل و تفكيره يختلف عن المرأة ، فالرجل عادة يحكم عقله أكثر من عواطفه ، و المرأة عكس ذلك. ٤- أن تكون العلاقة بينهما أثناء فترة الملكة علاقة وسطية ، لا إغراق في الرومانسية ، و لا إغراق في الجدية ، و يستحسن أن تفتح مواضيع تتعلق بحياتهما المستقبلية ، في طريقة العيش و طريقة صرف الميزانية ، و طريقة تربية الأبناء....و غيرها من الموضوعات بكل شفافية. ٥ – الاتفاق على حل المشكلات بينهما دون تدخل الأهل ، و أن يدرك الزوجان أن المشكلات و النقاشات و اختلاف وجهات النظر هي جزء من حياة أي زوجين ، و أن يتم احتاؤها بينهما. ٦- أن يتأسى الزوجان بالهدي النبوي في العلاقة بينهما و أن يتذكر الزوج قول الرسول صلى الله عليه و سلم («اسْتَوْصُوا بِالنِّسَاءِ فَإِنَّ الْمَرْأَةَ خُلِقَتْ مِنْ ضِلَعٍ وَإِنَّ أَعْوَجَ شَيْءٍ فِي الضِّلَعِ أَعْلاهُ فَإِنْ ذَهَبْتَ تُقِيمُهُ كَسَرْتَهُ وَإِنْ تَرَكْتَهُ لَمْ يَزَلْ أَعْوَجَ فَاسْتَوْصُوا بِالنِّسَاءِ) والسياق واضح في أنه حثّ على مراعاة مشاعر المرأة، فخلقُها من ضلع أعوج يرمز إلى حساسيتها المفرطة، فالضلع الأعوج ينكسر إن حاولت تصحيحه بالقوة، وهكذا المرأة، فلا بد أن تعاملها بلطف في كل حال . و على الزوجة أن تتذكر عظم حق الزوج و وجوب طاعته . و أخيرا أخي الكريم نوصيك بأن تتعامل مع زوجتك وفقا للمنهج النبوي بعيدا عما تشاهده أو تسمعه من تعامل البعض مع زوجاتهم في محيطك الاجتماعي ، و أوصيك أيضا أن تلتحق أنت و زوجتك بالدورات التدريبية لتأهيل المقبلين على الزواج ، وللمزيد من الاستفسار الاتصال على هاتف الإرشاد الأسري ٩٢٠٠٠١٤٢١.وأخيرًا أسأل الله تعالى أن يرزقك حبها ويرزقها حبك .

٥٩ –زوجتي ترفض العودة للمنزل .. فماذا أفعل ؟

الاستشارة

لدي خلاف أسري بيني وبين زوجتي من ٦ أشهر وتاركة منزلها ورافضة العودة وكنت حريصا بعدم تدخل أطراف في المشكلة وذلك للحفاظ على أسرار الزوجية ولا أدري ماذا أفعل لأني تعبت نفسيا ولا أعرف ماذا أفعل وجزاكم الله خيرا وكتب لكم الأجر.

الإجابة

السلام عليكم ورحمة الله وبركاته .. أهلاً بك أخي الفاضل في جمعية المودة للاستشارات الإلكترونية ،ونسال الله لنا ولك التوفيق والسداد .. أقدر لك حرصك على استقرار أسرتك وحفاظك على خصوصية حياتكما بارك الله فيك ، ولكن يا أخي الفاضل هناك بعض المشاكل التي يفضل فيها إدخال أطراف أخرى أكثر وعياً وحكمة من الزوجين لحل النزاع بينهما لذا قال الله عز وجل في كتابه : ﴿ وَإِنْ خِفْتُمْ شِقَاقَ بَيْنِهِمَا فَابْعَثُوا حَكَمًا مِّنْ أَهْلِهِ وَحَكَمًا مِّنْ أَهْلِهَا إِن يُرِيدَا إِصْلَاحًا يُوَفِّقِ اللَّهُ بَيْنَهُمَا ﴾ النساء/٣٥ وطالما أن المدة طالت ولم يحل الخلاف بينكما وزوجتك لازالت ترفض العودة لمنزل الزوجية لذا يفضل أن تلجأ يا أخي الفاضل لشخص من أهلها ترى فيه الأمانة والحكمة كوالدها مثلاً أو من يحرص على مصلحتكما وتطلب منه أن يساعدك في إقناعها للعودة، أو من الممكن أن تذهب إلى منزل أهلها وتجلس معها بمفرديكما أو تأخذها لمكان تتحدثان فيه بهدوء بعيداً عن الإزعاج والتدخلات تحدثا عن مستقبلكما وإلى متى سيظل الحال هكذا بينكما وهكذا ، وبادر أنت بالصلح ولا مانع من أن تعتذر لها عما بدر منك من خطأ وإن لم تكن أنت المخطئ فالحياة الزوجية تحتاج لتنازلات وتضحيات حتى تستمر ولو كل طرف أخذته العزة واتخذ العناد منهجاً له حتماً لن يصلا إلى حل ، تلطف معها بالكلام وأخبرها أنك متأسف على وضعكما الحالي فالمرأة بطبعها عاطفية تأسر قلبها الكلمة الطيبة ويلين بالفعل الحسن وليكن منهجك في ذلك تأسياً بقوله صلى الله عليه وسلم : (استوصوا بالنساء خيرًا؛ فإنهنَّ خلقن من ضِلع، وإنَّ أعوج شيء في الضلع أعلاه، فإن ذهبت تقيمه كسرته، وإن تركته لم يزل أعوج، فاستوصوا بالنساء خيرًا) البخاري : ٥١٨٦ والجأ إلى الله بالدعاء أن يصلح ما بينكما ، واحذر أن تجعل للشيطان عليكما مدخلاً فأعظم عمل يقوم به الشيطان هو التفريق بين المرء وزوجه ، وإن فعلت كل ذلك ولانت زوجتك وعادت إليك فبها ونعمة وابدأ معها صفحة جديدة تنسيان بها ما قد مضى من خلاف , أصلح الله ما بينكما ووفقكما لكل خير . ونحن في جمعية المودة للتنمية الأسرية نرحب بكم دوماً ونسعد باستقبال استشاراتكم من خلال الهاتف الإرشادي على الرقم ٩٢٠٠٠١٤٢١ أو من خلال الموقع الإلكتروني للجمعية .

٦٠ –أصبحت كلمة طلقني أقرب شيء للساني.. فما الحل ؟

الاستشارة

السلام عليكم أنا متزوجة من ٣ سنوات ونصف ولدي طفلة وزوجي موظف ذو دخل محدود ووضع مادي مستور يادوب يغطي التزامات البيت فقط مع العلم أننا أجانب وقد وضع علينا هذه

الفترة رسوم وسوف تؤثر بزيادة على دخلنا المادي مع العلم أن كل من حولي مرتاحين ماديا وأخواتي متزوجين من سعوديين وأنا حاليا مشكلتي أشعر بضغط نفسي وأن وضعنا يزداد تأزما وأصبحت لا أطيق زوجي وعلى كل صغيرة وكبيرة أصبحت أطلب الطلاق منه بحكم أنه لن يوفر لي عيشة كريمة حتى إني كنت حامل وأجهضت بسبب حالتي النفسية السيئة غير الأرق والبكاء المتواصل أشعر كل من حولي في ترف ونعيم وأنا الوحيدة التي طحت بإنسان فقير أرجو مساعدتي حتى لو بأي طريقة أمنيتي أجد وظيفة.

الإجابة

عنوان الاستشارة (أصبحت كلمة طلقني أقرب شيء للساني) الرد على الاستشارة : وعليكم السلام ورحمة الله وبركاته , أختي العزيزة نشكر لك تواصلك مع قسم الاستشارات الإلكترونية في جمعية المودة للتنمية الأسرية ونثمن لك ثقتك بنا , سائلين المولى عز وجل أن يصلح لك زوجك ويرزقكم الذرية الصالحة وأن يسهل وييسر أرزاقكم أما بعد : أختي العزيزة يسعدني قبل أن أبدأ أن أشيد بحرصك على زوجك والحفاظ على حياتك الأسرية من خلال طلبك الاستشارة وهذا ان دل على شيء فهو يدل على رجاحة عقلك واستقامة خلقك وطيب أصلك نسأل الله أن يحفظكم من كل مكروه . ذكرتي أختي العزيزة أن وضعكم المادي يغطي التزامات البيت فقط , وهذا بالمقارنة مع المستوى المادي لأخواتك يسبب لك الغضب ويزيد من مستوى الضغط النفسي عليك , وبالتالي توجهين اللوم على زوجك وتكثرين من طلب الطلاق منه وترغبين بالمساعدة على تخطي هذا الوضع , وهنا نحب أن نوضح لك بعض الأمور التي قد تخفف عنك الضغط النفسي وتفيدك بالتعامل مع وضعك : أولاً: اعلمي أختي العزيزة وثقي تماماً بأن الأرزاق مقسمة بالعدل من الله سبحانه وتعالى لكل المخلوقات قال الله تعالى :(وَمَا مِن دَابَّةٍ فِي الْأَرْضِ إِلَّا عَلَى اللَّهِ رِزْقُهَا وَيَعْلَمُ مُسْتَقَرَّهَا وَمُسْتَوْدَعَهَا , كُلٌّ فِي كِتَابٍ مُّبِينٍ) سورة هود آية (٦) , وقال تعالى : (وَفِي السَّمَاءِ رِزْقُكُمْ وَمَا تُوعَدُونَ (٢٢) فَوَرَبِّ السَّمَاءِ وَالْأَرْضِ إِنَّهُ لَحَقٌّ مِّثْلَ مَا أَنَّكُمْ تَنطِقُونَ) سورة الذاريات آية (٢٢-٢٣) , وقال تعالى : (اللَّهُ يَبْسُطُ الرِّزْقَ لِمَن يَشَاءُ مِنْ عِبَادِهِ وَيَقْدِرُ لَهُ , إِنَّ اللَّهَ بِكُلِّ شَيْءٍ عَلِيمٌ) سورة العنكبوت آية (٦٢) , وقال تعالى : (قُلْ إِنَّ رَبِّي يَبْسُطُ الرِّزْقَ لِمَن يَشَاءُ مِنْ عِبَادِهِ وَيَقْدِرُ لَهُ , وَمَا أَنفَقْتُم مِّن شَيْءٍ فَهُوَ يُخْلِفُهُ , وَهُوَ خَيْرُ الرَّازِقِينَ) سورة سبأ آية (٣٩) . ثانياً : إجراء المقارنة في الرزق بينك وبين أي شخص آخر ظلم لنفسك ولزوجك , وتعب نفسي عليك , ولن تستفيدي من هذه المقارنة شيئا بل لا سمح الله قد يكون عليك اثم ونقص في الايمان بالقضاء والقدر , لأنك تعلمين أن الرزق بيد الله سبحانه وتعالى و كل إنسان مكتوب له رزقه قبل أن يولد , وقد يتأخر الرزق لأسباب كثيرة ولكنه سيأتي فلن تموت نفس حتى تستكمل رزقها

الذي كتبه الله لها , فاتق الله في نفسك وزوجك , قال تعالى : (قُلْ مَن يَرْزُقُكُم مِّنَ السَّمَاءِ وَالْأَرْضِ أَمَّن يَمْلِكُ السَّمْعَ وَالْأَبْصَارَ وَمَن يُخْرِجُ الْحَيَّ مِنَ الْمَيِّتِ وَيُخْرِجُ الْمَيِّتَ مِنَ الْحَيِّ وَمَن يُدَبِّرُ الْأَمْرَ , فَسَيَقُولُونَ اللَّهُ , فَقُلْ أَفَلَا تَتَّقُونَ) سورة يونس آية (٣١) , وقال تعالى : (وَاللَّهُ فَضَّلَ بَعْضَكُمْ عَلَىٰ بَعْضٍ فِي الرِّزْقِ , فَمَا الَّذِينَ فُضِّلُوا بِرَادِّي رِزْقِهِمْ عَلَىٰ مَا مَلَكَتْ أَيْمَانُهُمْ فَهُمْ فِيهِ سَوَاءٌ , أَفَبِنِعْمَةِ اللَّهِ يَجْحَدُونَ) سورة النحل آية (٧١) . ثالثاً : اعلمي حفظك الله أن تفاوت الناس في المستوى المعيشي وفي الرزق هو لحكمة أرادها الله سبحانه وتعالى بحسب حال الشخص فمن الناس من يصلحه الغنى ولو افقره الله لفسد ومن الناس من يصلحه الفقر ولو أغناه الله لفسد فالله أعلم بأحوال عباده , وأيضا جعل الله التفاوت في الرزق حتى تستمر الحياة ويحدث التفاعل الاقتصادي والاجتماعي بين الناس لعمارة الأرض وأيضاً للابتلاء والاختبار لعباده حتى يرفع درجة المبتلى في الجنة , قال تعالى :(وَلَوْ بَسَطَ اللَّهُ الرِّزْقَ لِعِبَادِهِ لَبَغَوْا فِي الْأَرْضِ وَلَٰكِن يُنَزِّلُ بِقَدَرٍ مَّا يَشَاءُ , إِنَّهُ بِعِبَادِهِ خَبِيرٌ بَصِيرٌ) سورة الشورى آية (٢٧) . رابعاً : مسألة طلب الطلاق بسبب الوضع المادي لزوجك ومقارنته بأحوال أزواج خواتك هذا الكلام منهي عنه وذنب ولا يجوز طلب الطلاق الا عند وجود سبب شرعي كسوء العشرة مثلاً وغير ذلك مما يكن للزوج تحكم وسيطرة عليه وقدرة على تغييره , قال رسول الله صلى الله عليه وسلم : (أَيُّمَا امْرَأَةٍ سَأَلَتْ زَوْجَهَا طَلَاقًا فِي غَيْرِ مَا بَأْسٍ فَحَرَامٌ عَلَيْهَا رَائِحَةُ الْجَنَّة) صححه الألباني في صحيح أبي داود . خامساً : حاولي البحث عن الحلول الواقعية لزيادة الدخل والاقتصاد في المصروفات , بدلاً من الهم والحزن والبكاء فذلك لن يجلب الرزق بل سيكون سبباً في استهلاك صحة الإنسان البدنية والنفسية , وأيضاً الطلاق لن يجلب الرزق أيضاً فلا تعلمين أين الخير الذي كتبه الله لك وربما صبرك واحتسابك على حالكم يكون هو مفتاح سعة الرزق لكم , قال تعالى : (قُلْ يَا عِبَادِ الَّذِينَ آمَنُوا اتَّقُوا رَبَّكُمْ , لِلَّذِينَ أَحْسَنُوا فِي هَٰذِهِ الدُّنْيَا حَسَنَةٌ , وَأَرْضُ اللَّهِ وَاسِعَةٌ , إِنَّمَا يُوَفَّى الصَّابِرُونَ أَجْرَهُم بِغَيْرِ حِسَابٍ) سورة الزمر آية (١٠). سادساً : الحذر من المقارنة السلبية مع الناس فهي سبيل الشيطان ليحزن الذين آمنو , وعليك الرضا بما قسمه الله من الرزق لك , والعمل بالأسباب التي تيسر الرزق وتبارك فيه مثل كثرة الاستغفار والمداومة على ذلك قال تعالى : (فَقُلْتُ اسْتَغْفِرُوا رَبَّكُمْ إِنَّهُ كَانَ غَفَّارًا . يُرْسِلِ السَّمَاءَ عَلَيْكُمْ مِدْرَارًا . وَيُمْدِدْكُمْ بِأَمْوَالٍ وَبَنِينَ وَيَجْعَلْ لَكُمْ جَنَّاتٍ وَيَجْعَلْ لَكُمْ أَنْهَارًا) سورة نوح أية (١٠-١٢) , ومن الأسباب أيضاً شكر الله سبحانه على نعمه قال تعالى : (ولئن شكرتم لأزيدنكم) سورة ابراهيم آية (٧) , ومنها أيضاً الإنفاق في سبيل الله والصدقة قال تعالى : (وما تنفقوا من شيء في سبيل الله يوف إليكم وأنتم لا تظلمون) سورة الأنفال آية (٦٠) وقال تعالى : (وما أنفقتم من شيء فهو يخلفه وهو خير الرازقين) سورة سبأ آية (٣٩) ثامناً : حاولي الاهتمام بتطوير نفسك من خلال اخذ دورات في إدارة ميزانية الأسرة والتي تقدمها جمعية المودة مجاناً , ودورات تطويرية أخرى تساعدك على الحصول

على وظيفة تزيد من دخلك وذلك بالتنسيق مع زوجك واخذ موافقته ودعمه من خلال الحوار الهادئ معه لتشخيص وضع الأسرة والصعوبات التي ممكن أن تواجهونها في المستقبل مع زيادة المصاريف والمتطلبات المعيشية ووضع الحلول الممكنة لذلك . تاسعاً : وهذا أهم شيء تقوى الله وإخلاص الدعاء له مع اليقين بأن الله سيستجيب دعاؤكم أن ييسر لكم الرزق ويهيئ لكم أسبابه . أخيرا, يمكنك أختي العزيزة مراسلتنا مرة أخرى كلما احتجت الى ذلك , كما نود تذكيرك بالقنوات الإضافية للاستشارات وهي الهاتف الاستشاري على الرقم ٩٢٠٠٠١٤٢١ , والإرشاد الأسري بالمقابلة عبر مكاتب الإرشاد بمقر الجمعية والتي تتم في سرية تامة , ويمكنك حجز موعد على الرقم ٩٢٠٠٠١٤٢٦, كما يمكنك التسجيل في دورة تدريبية عبر الرابط التالي : http://almawaddah.org.sa/activities نسعد بتواصلك ونسأل الله العظيم رب العرش العظيم لك ولعائلتك أن يحفظكم من كل مكروه وأن يصلح شأنكم .

٦١ –زوجتي والطبخ

الاستشارة

السلام عليكم أنا متزوج حديثا وزوجتي لا تريد الطبخ في البيت إلا وجبة واحدة بحجة أنها لا تجوع وأيضا أنها تتعب في غسيل الصحون وأنا أريدها أن تطبخ الوجبات الثلاث الرئيسية وأعودها على ذلك وكلمتها أكثر من مرة في هذا الموضوع وهي لا تقدم أي حلول فما توجيهكم في ذلك جزيتم خيرا ؟؟.

الإجابة

بسم الله الرحمن الرحيم طابت أوقاتك بالخير والمسرات اخي السائل الكريم أشكر حسن ظنك بجمعية المودة للتمكين الأسري ونأمل ان نكون عند حسن ظنك بنا أما عن موضوع الاستشارة وهو طبخ الزوجة فإن قوام الحياة الزوجية هو التكامل في توزيع المهام والواجبات بين الزوجين ولكن دون جهد أو تكلف وتأقلم الزوجين على تكاليف الحياة الجديدة يحتاج بعض الوقت والجهد من الطرفين فأنصحك بداية بما يلي ١– امدح طبخها وان كان بسيط ودائما أشعرها ان لها نفس مميز في الطبخ وطعم مختلف ٢– ادخل معها للمطبخ واتبادل معها الاحاديث الجميلة واربط المطبخ لديها بالانسجام بينكما ٣– ساعدها في اعداد الوجبات واعمال المنزل خصوصا ان كانت هي أيضا طالبة أو موظفة ٤– لا تربط حبك لها أو تقديرك لها بالطبخ فيكون حبك مشروطا وهذا غير مرغوب فيه في الحياة الزوجية

٥- قلل من طلبك منها الطبخ وركز كما سبق على اظهار الاعجاب بالأكلات التي تعدها فالإنسان دائما يحب ان يكثر من الفعل الذي يلاقي عليه اعجاب من الاخرين ٦- كما انصحك ان كنت من سكان جدة أو ما حولها اخذ مواعيد للاستشارات بالمقابلة أو الهاتف وكذلك الاستفادة من الدورات التي تقدمها جمعية المودة والتسجيل في برامجها من خلال التسجيل عبر الرابط التالي: http://almawaddah.org.sa/activities .اسأل الله عز وجل التوفيق للجميع ، وصلى الله وسلم على نبينا محمد وعلى آله وصحبه وسلم .

٦٢ -الزوجة ومشاكلها

الاستشارة

سلام عليكم كيف راح أدخل في الموضوع على طول بعض المرات زوجتي تغلط وتوصل للخصام وأحاول إنهاء النقاش حتى لا يزيد أنام معها وأكلمها ولكن لا أجامعها حتى تعرف غلطتها وهي تزعل لما تشوفني ما أقرب منها أوقات لما تزعل هي تقول لي ما في ملاطفة وجماع إلا بعد مدة مثلا أسبوع أو شهر أنا أفعل نفس الشيء بس بسبب أنها غلطت هي تسوي كذا تفكر أنها ترد علي وحدة بوحدة يعني أنا أقلها الملائكة تلعنك لأن أنا نظري أما انتِ حسي ما في فايدة هل أنا مخطئ في ذلك وكيف أناقشها ونسوي المأمور بيننا.

الإجابة

حياك الله أخي المبارك... نشكركم على تواصكم مع جمعية مودة للتنمية الأسرية. أخي الكريم.. بدايةً نحيك على اهتمامك وحرصك بحياتك الزوجية . وفيما يخص سؤالك، نجد أنك تتحدث عن العلاقة الحميمية بين الزوجين والتي ينبغي أن تقوم على الود والحب والاحترام.. وهذا هو الهدي النبوي وسنة الرسول عليه أفضل الصلاة والسلام عندما يأتي نساءه. فهذه العلاقة هي نتيجة الانسجام والود والتفاهم والعاطفة بين الزوجين.. لذلك عندما يحدث خلاف أو سوء تفاهم من الطبيعي أن تتأثر العلاقة الحميمية بينهم. ما سبق ذكره أخي الكريم كان للتوضيح الجو النفسي والعاطفي الصحيح الذي ينبغي أن تحدث من خلاله العلاقة الحميمية بين الزوجين . وبشكل عام ينبغي أن تحل هذه المشكلات والخلافات الزوجية ويتم إقفال الملفات أولا بأول، في جو يسوده الاحترام والحوار الهادئ الرصين.. لمعرفة الأسباب والوعي بها والسعي لحلها، وهذا يتطلب رغبة وإرادة صادقة من كلا الطرفين، و صبر ووعي بطريقة فن احتواء هذه المشكلات والخلافات حتى لا تتفاقم. كذلك ينبغي أن يطور الزوجين

مهاراتهم للتعامل الأمثل مع المشكلات وذلك من خلال القراءة الواعية الهادفة، وحضور البرامج والدورات التدريبية المؤهلة لذلك ، و استشارة أصحاب الاختصاص والخبرة. خلاصة القول.. حتى يتم الوصول إلى المناسب ينبغي أن يكون هناك تفاصيل أكثر حول هذه المشكلات وعن عمر الزوجين ومدة الزواج والأسباب الحقيقة وراء امتناع الزوجة عن العلاقة الحميمية. وأخيرا.. نسعد بتواصلكم معنا ولمزيد من الاستفسار يرجى الاتصال على هاتف الإرشاد الأسري (٩٢٠٠٠١٤٢١) ، ولحجز موعد للإرشاد بالمقابلة الاتصال على الرقم ٩٢٠٠٠١٤٢٦ ونرجو زيارة موقع الجمعية والتعرف على دورات الجمعية مجانا والاشتراك بها من خلال الرابط http://almawaddah.org.sa/activities
كما نرجو منكم الضغط على الرابط لقياس جودة الخدمة المقدمة من الإرشاد الإلكتروني https://goo.gl/forms/erzCjkIkIaavpZ٩f

٦٣ –أريد طلب الطلاق رغم محبتي له

الاستشارة

زوجي إنسان طيب جدا كريم جدا حنون لأبعد الحدود أبيض القلب يحبني وأحبة لدي منه طفلان فتاة وصبي في بداية حياتنا الزوجية كانت علاقتنا جدا رائعة من جميع النواحي من الناحية المادية أشهد الله أنه لم يقصر معي بشيء أردته من الناحية العاطفية فهو حنون عطوف محب أشعر وكأنه أبي وأخي وصديقي وزوجي من الناحية الجنسية كان أكثر من رائع فكنت معه لا أخجل ونتحدث بكل التفاصيل التي تسعدنا وتريحنا لم أخجل مطلقا معه كان يسعدني بما أريد وكنت أفعل معه نفس الشيء صحيح كان يعاني من سرعة القذف لكنه كان يحاول جاهدا لا ينتهي قبل أن يجعلني أنتهي معه أعلم أنه كان يتعبه لكنه كان حريص ألا تنتهي العلاقة إلا وكلنا نحن الاثنين راضين بهذه العلاقة بنفس القدر كان يخبرني أن علاج سرعة القذف بالاستمرار المتواصل في العلاقة كالتمارين وعندما أخبرته أنه لا مانع لدي أن نفعلها يوميا كان يعترض بأنها إذا كانت يومية ستصبح روتينية وستفقد العلاقة روعتها ومشاعرها وكنت أوافقه الرأي

كان زوجي يعاني من ضغوطات عالية من جهة العمل ومن جهة أهله . لم ألاحظ المشكلة إلا مؤخرًا بعد سنة من ولادة ابني أصبح زوجي بارد جدا لم أستطع إثارته أبدا فكل ما أحصل عليه فقط الإطراء والقبلات والأحضان فقط وعندما طلبته ردني مرة بالتعب ومرة أنه نعس وكانت القاضية بالنسبة لي عندما قال لي أنه ليس بالغصب والإجبار عندما حاولت استثارته بعدها كسر شيء في داخلي لم أعد كما كنت مسبقا لم أعد أرغب لا بقبلاته ولا بأحضانه ولم أعد أهتم للكلام

المعسول الذي يسمعني إياه وكأنه قتل شيء داخلي بدأت أشعر بالضيق كلما شعرت بالرغبة فيه كزوج ولم أستطع البوح بذلك وعندما رغبنا في إنجاب طفل نزلت تطبيق يحسب أيام الدورة وأيام الأخصاب وعدد مرات الجماع وإن كان سيحدث حمل ليساعدنا في تحديد الوقت المناسب للحمل وكنا نحسب الأيام لذلك وأسجل وحملت وأنجبته وما زلت أسجل فيه حتى يومنا هذا وعندما اشتد ضيقي من برود زوجي تذكرت التطبيق فكانت الطامة الكبرى وجدت أن زوجي يجامعني بمعدل مرة واحدة كل سنة على مدى ٣ سنين متتالية ومرتين في السنه الرابعة وكانت المرتان من أسوأ وأبشع المرات حيث أني كنت خجلة جدا لم أخجل من الموضوع بهذه الطريقة عندما كنت عروس وكان يعاتبني ما بك أنها ليست أول مرة أننا متزوجون منذ أكثر من ١١ عام ما بك ولدينا طفلان لم يكن لدي جواب كل ما كنت أحس به أني أموت خجلا وحياء وأني منزعجة جدا مما يحصل وعندما أنتهى لم أستطع النظر في وجهه فترة من الوقت وفي السنتين الأخيرتين كان زوجي يدخل في حالة شبيهة بالاكتئاب من ضغوطات عدة في العمل وأهلة كان دائما يفضفض لي وأنا أحاول دعمه الى ان وصلت الى مرحلة لم استطع الاستمرار في دعمه حتى سرت أمل من شكواه المستمرة ورفضه الذهاب الى طبيب نفسي ليساعده في مواجهة الضغوطات والقلق والتوتر المستمر الذي أصابه بدأت أفكر في الطلاق منه والزواج من غيره ولكن دائما أقف عندما افكر في اطفالي وبأني سأخسره بيدي لأني أحبه من كل قلبي وربما لم أدعمه بما يكفي فمرت في أن أصارحه رغم صعوبة الأمر علي استجمعت كل قواي وشجاعتي وأخبرته بالمشكلة وبكل شيء حتى شعوري نحو العلاقة التي كانت بيننا آخر مرة أخبرته أننا نحتاج إلى الذهاب الى استشاري أسري لأنه أصبح بيننا جدار لا نستطيع إزالته بفردنا رفض الفكرة وجلس يخبرني أننا نستطيع تجاوز المحنة معانا سيكون صعبا في البداية لكن مع التكرار ستعود المياه لمجاريها ونعود كما كنا شككت في الموضوع ولكن قلت لأجرب معه وكان هذا حديثنا منذ شهرين ولم يحدث أي شيء منذ ذلك الوقت عاودتني فكرة الانفصال لأنني بحاجه إلى زوج وليس صديق في المنزل ولكني أخشى أن أكون أنانية أتركه في أسوأ أوقاته ومعاناته لأني متأكدة لو أنه كان أنا من تعاني من هذه المشاكل لن يتركني أبدا ولن يستسلم كما أفعل أنا الآن وأخشى على نفسية أطفالي من انفصال أمهم وأبيهم وفي ذات الوقت أخشى أن تطول المسألة ولا تحل المشكلة وأنا لم أتزوج لأكون أما لأطفالي وصديقة لزوجي فقط إنني بحاجة إلى رجل.

الإجابة

الحمد لله رب العالمين الهادي إلى سواء السبيل والصلاة والسلام على نبي الرحمة وقدوة الأمة

نبينا محمد أختي الفاضلة حفظك الله ورعاك السلام عليكم ورحمة الله وبركاته أشكر لك ثقتك في موقعنا جمعية المودة للتنمية الأسرية. أختي العزيزة أعلم مقدار الألم الذي تكنيه داخل صدرك ومقدار الهم في فحوى رسالتك والذي أسأل الله فيها ان يصلح حالكما ويوسع عليكما من واسع فضله. أختي العزيزة الحمد لله الذي رزقك بنعمه الوافرة وعطاياه الجزيلة بأن أعطاك زوجاً حنوناً شهماً ورزقك بطفلين جميلين وحياةً سعيدة بفضل الله , بالرغم من وجود ذلك العائق , ولاكن هل الدنيا تكمل لأحد؟ أختي من حديثك تبيّن لنا ان مشكلتك تكمن في « الفتور الجنسي « لدى زوجك والأمر يحتاج تدخل حذر وذكي مع زوجك , ففي الحالات المشابهة يجب معرفه سبب المشكلة الرئيسي فإما يكون (عضوي, نفسي) كي تحل المشكلة من جذورها , وهذه مشكلة حساسية خصوصاً مع الرجال , فطبيعة الرجل يظهر عنفوان غضبه في هذه المواضيع , ولا يعترف أن لديه مشكلة جنسية , وفي مراحل أخرى إذا بادرت الزوجة يستنكرون تلك الطلبات منها ويرونها عيباً وهذا كله مخالف لشرع الله وسنة نبيه صلى الله عليه وسلم وكذلك في السلف الصالح كما قال شيخُ الإسلام ابن تيميَّة في «مجموع الفتاوى» : «يجب على الرجل أن يطأ زوجته بالمعروف ؛ وهو مِن أوكَدِ حقِّها عليه؛ أعظم مِن إطعامها، والوطْء الواجِب: قيل: إنه واجب في كلِّ أربعة أشهر مرةً، وقيل: بقدْر حاجتِها وقُدرتِه؛ كما يُطعِمها بقدْر حاجَتِها وقُدرتِه، وهذا أصحُّ القَولين، والله أعلم» انتهى حديثه . فاجتماعي بزوجك اجتماعا لا يخالطه أي حديث آخر وبأسلوب لبق مناسب , بأنه لا يجوز له البعد عن تلك العلاقة الحميمة وأن الشريعة الاسلامية توجب على الزوج إعفاف زوجته , وأن المشكلات القائمة والعقبات النفسية مثلها مثل المشكلات الجسدية من الممكن حلها وتجاوزها عن طريق الاخصائي المناسب «وهذا ما توفره جمعيه المودة الموقرة أو الجمعيات الأخرى القريبة لمقر سكنكم « , كذلك مشكلات سرعة القذف اصبحت علاجها متيسراً بفضل الله وتكاد أن لا تخلو مدينة من تلك العيادات المتخصصة في هذا المجال. ومن جهة أخرى حاولي قدر الإمكان إظهار مفاتنك لزوجك بالتغنج واللباس والعطور الفاتنة مع استخدام العلاج السلوكي لسرعة القذف الذي يتكون من : ١- علاج أي أعراض لالتهابات البروستاتا أو ما شابهها . ٢- التوقف عن التفكير في العلاقة الحميمية في حالة وجود ارهاق أو جهد سابق في نفس اليوم . ٣- استخدام الأدوية الخاصة في هذا الشأن . ٤- البدء مباشرة من الزوجة بدون خجل لفتنة الرجل في كل وقت حتى يعتاد الاستثارة. ٥- عدم تبعيد فترات العلاقة الحميمية كي يعتاد الزوج على التحكم في سرعة القذف . ٦- البعد عن الأوضاع المثيرة واشغال ذهن الآخر عند القرب من القذف حتى تقل اثارته ويتأخر القذف . ٧- مساعدته في اثارتك وتوعيته في الاماكن التي تزيد نشوتك وإشباعها. ويجب أن تعلمي « إن سرعة القذف حالة شائعة ومنتشرة عالمياً تصيب حوالي ٣٠- ٧٠٪ من الرجال وتسبب لهم القلق والانطواء والارتباك والإحباط وتؤثر على احترامهم

الذاتي وثقتهم بطاقتهم الجنسية وقد تزعزع علاقاتهم الزوجية» صحيفة الرياض ,العدد ١٥٢٥١. وربما زوجك لديه حالياً ضعف في الانتصاب وهذا أيضاً يمكن حله بفضل الله بالالتزام بمقدمات الإثارة والإطالة بها ومعرفه الأجزاء الحساسة بشرط أن لا يصل لمرحلة القذف . أخيرا أسأل الله العلي العظيم أن يفرج كربتك وييسر همك وأن يجعلك زوجةً صالحاً وام طيبة وان يصلح حال زوجك ويرده اليك ردا جميلاً , وأوصيك بالدعاء وكذلك الاستغفار فإنه يجلب الرزق والسعادة بإذن الله ونسعد بتواصلكم معنا ولمزيد من الاستفسار يرجى الاتصال على هاتف الإرشاد الأسري (٩٢٠٠٠١٤٢١) ، ولحجز موعد للإرشاد بالمقابلة الاتصال على الرقم ٩٢٠٠٠١٤٢٦ ونرجو زيارة موقع الجمعية والتعرف على دورات الجمعية مجانا والاشتراك بها من خلال الرابط http://almawaddah.org.sa/activities
كما نرجو منكم الضغط على الرابط لقياس جودة الخدمة المقدمة من الإرشاد الإلكتروني https://goo.gl/forms/erzCjkIkIaavpZ٩f٢

٦٤ –هل وصلت علاقتي بزوجتي لنقطة النهاية؟

الاستشارة

السلام عليكم ... أتمنى أن يتسع صدركم لي .. لأن وضعي الآن غير مستقر للأسف .. الآن عمري ٣١ سنة .. تزوجت من ٤ سنوات و ٦ أشهر تقريبا ، عندي الان ولد عمره سنتين ،للأسف الشديد كنت قبل الزواج مدمن على مشاهدة الصور والأفلام الغير جيدة والله العظيم إني أعرف إنه شيء خطأ واحذفهم لكن أرجع واشوف واحملهم ايضا كنت احيانا بدخل برامج الدردشة والشات وكانت لي محادثات مع فتيات لم تتعدى هذه البرامج واعرف انه شيء خاطئ وكل شيء كان بيني وبين هاتفي الجوال فقط وينتهي وأحاول اني بقدر الامكان اني اترك هذه الاشياء لكن اعود لها مره اخرى ،،، بعد الولادة بشهرين اكتشفت زوجتي بالصدفة هذي الأشياء بجوالي واكيد انها تضايقت جدا وذهبت لبيت اهلها وجلست معها جلسة مصارحة واني كنت مخطئ واعترفت بخطئي واني لن اعود لهذه الاشياء مرة اخرى و دليل على صدقي ووعدي لها وضعت برنامج يرسل تقرير بكل شيء افعله من هاتفي لهاتفها .. وفعلا والله لم اعود لهذه الاشياء في تلك الفترة .. لكن اسلوبها بالتعامل معي اختلف وكنت اعذرها في البداية وقدمت لها كل شيء تريده .. بدأت احس انها تفتعل المشاكل على اتفه الاسباب ، ايضا تحاول ان تفرض سيطرتها على كل شيء دخولي وخروجي من المنزل طريقة تحدثي مع والدي أو اخواتي .. تطلب طلبات تعجيزيه مثل شنطة بسعر عالي جدا ولا تبالي ابدا بوضعنا المادي ، المشاكل تقريبا كانت شبه يومي

وهذه الاشياء تجعلني أنفر منها ولا استطيع تقبل اني امارس معها كأي زوج .. تدريجيا بدأت ارجع لتلك الامور التي تركتها وللأسف من اسبوع عرفت بالأمر وذهبت الى بيت اهلها ، ولم احادثها منذ تلك الفترة جزء مني يريد الطلاق والجزء الاخر يرفضه .. انا اريدها زوجتي الأولى وكذلك لا اريد ان يضيع ابني بسبب الطلاق .. علما بانها لا ترد على محادثات الواتس اب واعتقد انها ترفض ان اراها .. ما الحل ؟ وما الذي ترونه مناسب ؟ ماذا افعل ؟ الله يعطيكم العافية.

الإجابة

وعليكم السلام ورحمة الله وبركاته الأخ الفاضل / نشكرُك ونثمن لك تواصلك مع برنامج الإرشاد الإلكتروني ، بجمعية المودة للتنمية الأسرية ، وندعو الله لك بالتوفيق والسعادة والاستقرار ، كما نسأله سبحانه الصدق والإخلاص ، في القول والعمل . الأخ الفاضل / مما لا شك فيه أن المرأة الصادقة في حبها لزوجها ما إن ترى أنه بدأ يلتفت إلى غيرها إلا وتشعر بصدمة عظيمة ؛ لأنها تعتبر هذا نكران للجميل وخيانة للعشرة ، يُقابله بها زوجها لقاء محبتها له وإخلاصها له ؛ فالمرأة المحبة لزوجها ، الراغبة فيه ، الغيّورة عليه ، الحريصة على إسعاده ، تشعر بإهانة عظيمة عندما ترى أن زوجها يلتفت إلى غيرها ، وأنت بتصرفاتك الطائشة كسرت نفسها ، وحطمت كبريائها ، ومع ذلك نحيّي فيك مشاعر الندم على ما ارتكبتَ ، ورغبتك الصادقة في التوبة ، وكن على ثقة بأن الله لن يضيّعَك إن صدقتَ نيتك وكانت خالصة لله تعالى ، وكذلك نحيّي فيك مشاعر الحب الواضحة تُجاه زوجتك ، ورغبتك الجادَّة في تضميد جراحها وإرضائها واحتوائها . الأخ الفاضل / نذكرك بقوله صلى الله عليه وسلم : (كُلُّ بَنِي آدَمَ خَطَّاءٌ وَخَيْرُ الْخَطَّائِينَ التَّوَّابُونَ)، فالخطأ في حد ذاته ليس عيباً إنما العيب هو الاستمرار عليه . ولذلك نضع بين يديك وتحت ناظريك بعض الإرشادات عسى أن ينفعك الله بها / ١ / تب إلى الله توبة صادقة حياء منه وخوفاً من عقابه وطلباً لما عنده سبحانه ، قال تعالى : (إِن يَعْلَمِ اللَّهُ فِي قُلُوبِكُمْ خَيْرًا يُؤْتِكُمْ خَيْرًا مِّمَّا أُخِذَ مِنكُمْ وَيَغْفِرْ لَكُمْ ۗ وَاللَّهُ غَفُورٌ رَّحِيمٌ) ، وعليك الصدق في التوبة والإقلاع عن هذه المعصية وعن كل أسبابها ، والتخلّص من كل ما له علاقة أو قد يجرّك إلى مثل هذه المعصية وإذا صدقت في توبتك أصلح الله لك قلب زوجتك . ٢ / لا تستعجل النتائج وعليك بالصبر والحلم والحكمة في تعاملك مع زوجتك ؛ أَخْبِرْها بأنك حريصٌ عليها ، وأنك لن تترك للشيطان مجالاً للتفريق بينكما . ٣ / لا تتعجل في عودتها إلى المنزل ولا مانع أن تبقى في بيت أهلها حتى تتجاوز هذه الأزمة وتخرج من غضبها ، وترجع عن عنادها ، وتعود إلى بيتها . ٤ / فترة بقائها في منزل اهلها وبعد عودتها الى بيتكم احرص على إكرامها ، والإحسان إليها بالهدايا والكلام الطيب ، وتواصل معها بصفة موسعة ومطولة أكثر من ذي قبل ، حتى تشعرها فعلاً بأنك قد رجعت إليها ، وأصبحت ملكًا لها لا يشاركها

احد فيك ، ٥ / ابحثا لاحقًا عن حلول للمشكلات العالقة بينكما للحد من الخلافات المشكلات بينكما في المستقبل ، فكل منكما بحاجةٍ إلى خلوة مع نفسه ، ومُراجَعة لحساباته ، وتقويمٍ أسلوبه وطريقة تعامله مع الطرف الآخر ، فالحياةُ الزوجيةُ لا تستقيم في ظل العِناد ، وحِدَّة الطباع ، وعدم الاحترام ، وإنما تحتاج إلى احترام وتنازلات حتى تستمر وينمو الحب فيما بينكما وتتلاشى المسافات بينكما وتقتربا من بعضكما . ٦ / تأكد بأن كلَّ الأمور يمكن أن تتمَّ إذا استعملتُما الحكمةَ واللطفَ في الطلب ، وتعاملتما باحترام ومودةٍ ، وراقبتما الله في السِّرِّ والعلَن . نسأل الله بأسمائه الحسنى وصفاته العلى أن يغفر ذنبك ، ويتجاوز عنك ، وأن يصلح ما بينك وبين زوجتك ، وأن يعيد إليها حسن الثقة فيك وحسن الظن بك ، وأن يصرف عن قلبها الشك والريبة ، وأن يصلح لك في أهلك وذريّتك إنه ولي ذلك والقادر عليه سبحانه . الأخ الفاضل / نفيدك بأن (جمعية المودة للتنمية الأسرية) توفر استشارات بالمقابلة ، وكذلك استشارات هاتفية ، وذلك على أيدي مستشارين أسريين مختصين ، ذوي خبرة ، ومهنية ، وكفاءة عالية ، وهي قائمة على مبدأ السرية التامة ، وذلك عن طريق الإتصال على الهاتف رقم : (٩٢٠٠٠١٤٢١) أو الاستشارة بالمقابلة على الهاتف رقم : (٩٢٠٠٠١٤٢٦) وكذلك تعقد الجمعية دورات وبرامج تهتم بالأسرة والعلاقة بين أفرادها للجنسين ، وللاستفادة منها والتسجيل بها من خلال الرابط almawaddah.org.sa/activities//: وختاماً نكرر شكرنا لك على ثقتك في جمعية المودة للتنمية الأسرية ، وتواصلك مع الاستشارات الإليكترونية .

٦٥ –زوجي عنيد وغيور جدا

الاستشارة

أنا متزوجة من ٦ شهور تقريبا شخص عيوبه الغيرة و العناد وظيفتي في بيئة مختلطة شكل لي مشاكل كثيرة بوسببه شهادتي أعلى منه بكثير ،،معظم مشاكلنا تتمحور حلو الدوام وبيئته. تكررت كثير . عنيد حتى في الخطأ ويستخدم معي أسلوب التهديد كثيراً أصبحت أخاف منه جداً تعبت جداً و تحملت كلامه الجارح جداً وقت المشاكل أريد مساعدتكم من فضلكم كيف أتعامل معاه ؟

الإجابة

السلام عليكم ورحمة الله وبركاته نشكر لكم أختي الفاضلة ثقتكم في برنامج الإرشاد الإلكتروني بجمعية المودة للتنمية الأسرية كما يسعدنا استقبال استشاراتكم حيث نستقبل جميع الاستشارات الأسرية والنفسية والتربوية والاجتماعية أختي الفاضلة اتفهم مشاعر القهر التي تمرين بها فهو امر طبيعي في مثل

حالتك ومما تفضلتِ يتبين ان مشكلتك تتلخص في عناد زوجك نتيجة عملك وشهادتك عزيزتي ان من الأمور التي يحتاج الرجل اليها بطبيعته وسيكولوجيته أن يشعُر بأن زوجته تحتاجه وانه هو مصدر القوه في المنزل فزوجك في الغالب يشعر بعدم الامان لذل عليكِ التعامل معه بذكاء وحنكه فالعناد يحتاج الى تكنيكات للتعامل معه:- ١- لا تتحدثي عن العمل اثناء وجودك معه ٢-عندما يعاند على امر ما لا تخالفيه لأنه لن يتقبل الامر نهائياً وانما استخدمي اسلوب الاطفاء وهو الموافقة ثلاث ثم المخالفة على سبيل المثال صحيح كلامك لديك وجهة نظر كثير يرون الامور مثلك ولكن... هنا تبدأ المخالفة ٣- أشعريه انك في حاجه اليكِ في بعض الامور فمثلاً يا فلان ما رأيك في هذا الأمر واتركيه يقول رأيه وبعد فترة وجيزة أخبريه بأن رأيه أفادك وأن الأمور سارت بالشكل الصحيح عزيزتي العناد من الامور التي تهدم الحياة الزوجية فالحياة الزوجية تحتاج الى مرونة في التعامل والذكاء لا التعامل بمشاعرنا أختي الفاضلة أنصحك بالالتحاق بدورة تأهيل المقبلات على الزواج التي تقيمها الجمعية بالمجان واسأل المولى لك التوفيق في حياتك الزوجية كمت نشكر لكِ أختي الفاضلة ثقتكم وتواصلكم ببرنامج الإلكتروني ولمزيد من خدمات الجمعية يرجى الاتصال على هاتف الإرشاد الأسري (٩٢٠٠٠١٤٢١) .ولحجز موعد للإرشاد بالمقابلة الاتصال على الرقم ٩٢٠٠٠١٤٢٦ كما نرجو الضغط على الرابط لقياس جودة الخدمة المقدمة من الإرشاد الإلكتروني https://goo.gl/forms/erzCjkIkIaavpZ٩f٢

٦٦ -محتارة و أستشيركم هل تؤيدون أرجع لطليقي أم لا؟؟؟ !!

الاستشارة

السلام عليكم .أنا مطلقة لي ثلاث سنين عمري ٣٣ وعندي طفلتين بعمر ٣ و ٥ الطلاق كان برغبتي لأني ما قدرت أتحمل عصبيته وغالباً كان بيننا سوء تفاهم ويفهمني غلط في كل شيء غير انه لو سافرنا للخارج يشرب بيرة قدامي وحتى لو ما سافرنا يشرب بس مو قدامي ألاحظها من ريحته وهو داخل البيت المهم استمر زواجي لمدة ٣ سنين وبعدها طلبت الطلاق على طول رفض بحجة انه ما تعب ودفع المهر واخر شيء يطلق بهالسهوله يعني حتى مو عشاني ولما شفته رافض وصارت بيننا مشكلة وحتى بينه وبين اهلي رحت لبيت أهلي وكنت وقتها حامل وبنتي الكبيرة عمرها سنة بالضبط المهم بعدها بكم يوم رفعت دعوى خلع ولا رجعت له وجلسنا تقريباً سنة بين الجلسات ولجنة الإصلاح اخر شيء طلق هو .. طبعاً كان على باله العدة ٣ شهور ما يدري أنها ثلاث حيضات لأنه لما خلصت عدتي وأعطيته خبر بحكم انه كان يجي يشوف بناته عندي بالبيت

وأول ما قلت له حسيته أتفاجأ وصار يرفع صوته ويصرخ يقولي يلاا اتفكيتي هذا اللي كنتي تبغيه من أول
الان وبعد ثلاث سنين من انفصالنا أمه صارت تكلمني ارجع عشان البنات كلمتني قبل سنة ورفضت وقبل كم يوم كلمتني ارجع له وانه هو ما عنده خبر على طول رفضت وقلت لها أول شيء لازم يكون عنده خبر مو معقولة ارد لك وهو ما عنده اي خبر قالت لي مو مشكلة بكلمه بس هل لو كلمته بتوافقين انا هنا ترددت بصراحة وقلت لها أشوف وارد لك
حتى اخته كلمتني قبل فتره تقولي انه الرجل كل ما كبر يبدأ يركز ويصير هادئ وانه اتغير شوي وصار احسن من أول وانه أعطيه فرصة صارت تقولي الان عندكم اطفال شيء يشغلكم مو زي أول رأسك وراسه بس بصراحة ما زلت مرة خايفة فعلاً اخاف ارجع له واندم بس فكرت لو برجع راح يكون بشروط يمشي عليها وإذا اخل بشرط من الشروط فسخ النكاح عشان ارتاح
بس المشكلة أهلي مررا معارضين فكرة رجوعي لأنه عارفين انه عصبي وما يتفاهم ويقولوا لي ممكن ما يحترمك قدام بناتك وأساساً قد صارت مشكلة بينه وبين اهلي ورفع صوته عليهم وما احترمهم والحين مشترطين اهلي لو بترجعي لازم يجي ويعتذر استخرت كثير على هذا الموضوع بس ما حسيت بشيء يا ليت تفيدوني هل بهذه الحالة تؤيدون رجوعي أم لا؟؟ وشكراً

الإجابة

وعليكم السلام ورحمة الله وبركاته الحمد لله والصلاة والسلام على رسول الله وبعد: نشكر لك ثقتك بجمعية مودة للتنمية الأسرية بجدة برنامج الاستشارات الإليكتروني ونسعد بتواصلك: أختي الكريمة: إن الطلاق لا ينازع أحد في حاجة الزوجين إليه ـ أحيانا ـ ، حينما يتعذر العيش معاً تحت سقف واحد ، وإذا بلغ النفور بينهما مبلغا ، يصعب معه التودد والاستمرار ، فالواجب أن يتفرقا بالمعروف والإحسان ، كما اجتمعا بهذا القصد ، كما قال الله تعالى : { وَإِنْ يَتَفَرَّقَا يُغْنِ اللَّهُ كُلّاً مِنْ سَعَتِهِ وَكَانَ اللَّهُ وَاسِعاً حَكِيماً }(النساء:١٣٠) . لكنه في الوقت نفسه عظيم الخطب ، شديد الآثار والأضرار ، فكم هدَّم من بيوت المسلمين ، وكم قطَّعَّ من أواصر للأرحام ، ومن ثم حذر النبي صلى الله عليه وسلم ـ المرأة ـ خاصةً ـ منه ، ومن طلبه من غير حاجةٍ مُلْجئةٍ وملحةٍ له . عن ثوبان ـ رضي الله عنه ـ أن رسول الله ـ صلى الله عليه وسلم ـ قال : (أيما امرأة سألت طلاقا من غير بأس فحرام عليها رائحة الجنة)(الترمذي) . وعن جابر ـ رضي الله عنه ـ قال : قال رسول الله – صلى الله عليه وسلم – : (إن إبليس يضع عرشه على الماء ثم يبعث سراياه ، فأدناهم منه منزلة أعظمهم فتنة ، يجيء أحدهم فيقول : فعلتُ كذا وكذا ، فيقول : ما صنعتَ شيئاً . قال : ثم يجيء أحدهم فيقول : ما تركتُهُ حتى فَرَّقْتُ بينه وبين امرأته

، قال : فيدنيه منه ويقول : نِعْم أنت)(مسلم) . وإن من أبرز آثار الطلاق على الأبناء ما يلي: إن الأولاد يحتاجون في تربيتهم إلى كل من الأب والأم ولكل منهما دوره الذي يصعب على الآخر ان ينوب عنه وهذه سنة الله في الحياة. وبعد الطلاق يفقد الأولاد أحد الطرفين بصورة تامة أو غالبة فلا يراه إلا قليلا ويتعامل مع طرف واحد الأب أو الأم مما يفقده الدور الايجابي للطرف الآخر. وقد يفقد الأولاد الثقة بوالديهم أو أحدهما لشعورهم بأنه كان السبب في الخلل في نظام الأسرة، أضف إلى شعورهم بأنهم عبء على الآخرين حينما يعيشون عند ك ويرون عدم قدرتك على استيفاء احتياجاتهم وفي الجانب الآخر يرون تقتير الأب وعدم نفقته عليهم حينما يكونون عنده فهذا يُشعرهم بمعاناة أليمة مما يؤثر على ذواتهم وثقتهم بأنفسهم . أختي الكريمة إن هذا البلاء من الله تعالى حيث يقول سبحانه :(الْمِ* أَحَسِبَ النَّاسُ أَنْ يُتْرَكُوا أَنْ يَقُولُوا آمَنَّا وَهُمْ لا يُفْتَنُونَ) ، وقال رسول الله صلى الله عليه وسلم (إن عظم الجزاء مع عظم البلاء، وإن الله إذا أحب قوماً ابتلاهم، فمن رضي فله الرضا، ومن سخط فله السخط). رواه الترمذي وقال حديث حسن. وأكمل الناس إيمانا أشدُّهم ابتلاء قال رسول الله صلى الله عليه وسلم « أشد الناس بلاء الأنبياء، ثم الصالحون، ثم الأمثل فالأمثل، يُبتلى الرجل على حسب دينه، فإن كان في دينه صلباً اشتد به بلاؤه، وإن كان في دينه رقة أُبتلي على قدر دينه، فما يبرح البلاء بالعبد حتى يتركه يمشي على الأرض وما عليه خطيئة» أخرجه الإمام أحمد وغيره. ولكن ما هي طريقة التعامل مع الأبناء بعد الانفصال حيث لأنه لا ينبغي ان نعلّق سبب الحال التي آل إليها وضع الأبناء إلى أبيهم وانه كان السبب وتقومين بالحديث معهم حول حياتك السابقة معه وهذا بلا شك يجعلهم يغضبون من والدهم ويسيئون التعامل معه ، ولابد أن تقومي بتعزيز قيمة الأب في نفوس الأبناء وتؤكدين على المسؤولية الشرعية في برِّه وصلته مهما بدر منه من مواقف .إن هذا التعزيز له أثره الايجابي على الأولاد فهو يُسهم في تحقيق استقرارهم النفسي والاجتماعي ومما يُعينك على تعزيز الثقة بأبيهم : ١. عدم انتقاده أو ذكر عيوبه: فلابد أن نكفَّ عن ذلك لأنه يدخل في حكم الغيبة علاوة على أثره السّيء على الأولاد . ٢. لابد ان نفصل بين المشاعر وما هو الواجب تجاه الأولاد فلا شك أنك تحملين على طليفك في قلبك من الهم والحزن على تصرفاته وإساءته ولكن لابد ألا يؤثر ذلك على الأولاد. ٣. استشارة الأولاد لأبيهم في بعض القرارات مما يرفع من قيمته لديهم وأهمية اتخاذ رأيه فيما يخصهم .وفي حال ذكر الأولاد رأي والدهم فلا تنتقديه بل اتركيهم يرون آثاره بأنفسهم وقولي : مادام هذا رأي والدك فعملوا به لعل فيه خيراً. ولعل برّك به يكون سبباً لتوفيق الله عز و جل وإعانته لكم. ٤ . عدم تشجيع الأولاد على الوشاية والاستطلاع بالسؤال عما ذكره أبوهم عنك وحثهم على ذكر المواقف السلبية بل عليك حثهم على كتم السِّر وحفظه وأن هذا فيه حفظ لأسرار البيوت . أختي الكريمة: إن الحياة الزوجية غالباً يكون في بدايتها الكثير من الخلافات،

، لماذا؟ لأن الزوجين يسعيان للوصول لدرجة من التوافق بينهما وأثناء ذلك فينبغي أن يضع الشريكان في حسبانهما أنهما يريدان الجمع بين مختلفين في الجنس والتفكير والجسد ومختلفين في التربية والثقافة وطريقة التعامل مع الموقف ومختلفين في طريقة التواصل مع الآخرين ، فلابد ان تستوعبي هذه النقطة جيدا حتى نصل لدرجة من التفاهم بين الزوجين . وحينما ننظر لحالك مع طليقك وأنه عصبي من بداية زواجكما وأنه يعتبر مجرد مناقشتك اعتراض فاعلمي أن الخلاف يتطوّر شيئا فشيئا دون معرفتك لأسباب ذلك. وبناء على المقدمة التي ذكرناها فقد يكون المطلّق متأثراً بحياته مع أسرته فربما كان يشاهد العصبية أمامه – وقد لا يعتبره عصبية – مما جعله يعتاد عليه بل يصبح جزء من حياته إذا وجدت المثيرات فتجده يتعامل مع الموقف بالغضب ولا يملك القدرة على ضبط انفعالاته. وقد يعاني المطلّق من عدة هموم وضغوط تجعله يعبر عن مشاعره بالعصبية ورفع الصوت وليس عنده الاستعداد لتقبل أي ممارسات من الزوجة يلمس منها نوع من الجدال والنقاش لأن باله مشغول بما يراه هو أهم من الحوار والنقاش مع الزوجة والالتفات لرغباتها وحاجاتها ومنها ما يكون بسبب ديون والتزامات مالية يضيق بها الزوج لعدم قدرته أحياناً على الوفاء بها ، وبالتالي حينما لا تدركين سبب عصبيته أو ما يشغل همّه وتفكيره فتقومين بممارسة الضغط عليه كطلبات المنزل مثلا أو حاجات خاصة لك أو متعلقات للطفل وقد تكون مهمة ولكن لعدم مراعاة مشاعر الزوج يحصل الخلاف فتعتقدين أنه لا يؤمن بالنقاش معك ويميل للعصبية والانفعال أثناء الحديث. فلابد أيها المباركة أن تتعرفي على السبب الحقيقي المؤدي للعصبية وتبتعدي عنه. الأمر الآخر قد يغفل الكثير من الزوجات عن الوقت المناسب للحديث مع شريك الحياة فتعتبر من وقت دخوله للمنزل هو ملك لها فيمكنها التعامل معه بأي شكل وبأي صورة دون الالتزام بمبادئ التواصل والاتصال بالآخرين فطبيعة المرأة أنها تكون اجتماعية مع بنات جنسها فيسهل عليها الحديث معهن أم الرجل فليس من طبيعته ذلك بل يشعر أن له مكانة وتقدير واحترام بل ربما حينما تمارسين معه نفس الأسلوب مع النساء فيعتبر ذلك عدم احترام له فتلاحظين أنه لا يتقبّل هذا الأسلوب ويعبر عن ذلك بالعصبية ، إذا أردت الحوار معه عليك بأخذ الأمور التالية:

١ – اختيار الوقت المناسب : فحينما ترى الزوجة شريك حياتها أقبل من خارج المنزل عليها ألا تتحدث معه بأي طلب أو أن تقوم بمناقشته في أمور مختلفة معه من السابق فلا شك أنه سيقوم بالانفعال من هذا الأسلوب ولن يكون مستعداً للتفكير فيما تقولينه فتكون ردة الفعل سلبية ومع تكرار الأسلوب تزداد ردود الفعل السلبية ، فاتركيه يرتاح بعد دخوله لمدة عشر دقائق أو ربع ساعة ويمكنك التفكير في طريقة استقباله قبل التفكير في مناقشته وحواره أو التفكير في سلبياته ومن الأساليب : تهيئة مكان الراحة من ناحية الجو فيكون التكييف مناسبا له ليس باردا جدا أو حارا وقد تستقبلينه بشيء بارد يحبّه ونحو ذلك وهذا مما يسهم في تنشيط دورة الحياة الزوجية ولا مانع من ابتكار أي أسلوب مناسب

لكم . ٢- بعد أن يصل لدرجة من الراحة والأمان النفسي من الضغوطات الخارجية يمكنك البدء بالسؤال عن حاله وإعطائه الفرصة للتنفيس عن همه فالإنسان بطبعه يميل لمن يقوم بمشاركته همومه ويريد أي أحد يقف معه وما أجمل حياته حينما يرى أن زوجته تقف معه وتسنده ، وتخبرنا أمنا عائشة رضي الله عنها زوج النبي صلى الله عليه وسلم عن الحادثة التي حصلت له وهو في الغار حينما كان لقاؤه مع جبريل عليه السلام لأول مرة تقول: فرجع صلى الله عليه وسلم يرجف فؤاده فدخل على خديجة بنت خويلد رضي الله عنها فقال زملوني زملوني فزملوه حتى ذهب عنه الروع فقال لخديجة وأخبرها الخبر لقد خشيت على نفسي فقالت خديجة كلا والله ما يخزيك الله أبدا إنك لتصل الرحم وتحمل الكل وتكسب المعدوم وتقري الضيف وتعين على نوائب الحق فانطلقت به خديجة حتى أتت به ورقة بن نوفل بن أسد بن عبد العزى ابن عم خديجة وكان امرأ قد تنصر في الجاهلية وكان يكتب الكتاب العبراني فيكتب من الإنجيل بالعبرانية ما شاء الله أن يكتب وكان شيخا كبيرا قد عمي فقالت له خديجة يا ابن عم اسمع من ابن أخيك فقال له ورقة يا ابن أخي ماذا ترى فأخبره رسول الله صلى الله عليه وسلم خبر ما رأى فقال له ورقة هذا الناموس الذي نزل الله على موسى يا ليتني فيها جذعا ليتني أكون حيا إذ يخرجك قومك فقال رسول الله صلى الله عليه وسلم أو مُخرجيّ هم قال نعم لم يأت رجل قط بمثل ما جئت به إلا عودي وإن يدركني يومك أنصرك نصرا مؤزرا ثم لم ينشب ورقة أن توفي وفتر الوحي. أخرجه البخاري في صحيحه. لو تأملنا هذا الموقف كيف لجأ النبي صلى الله عليه وسلم لزوجته خديجة بعد ما أصابه الفزع ثم قامت بالتهدئة من روعه وساهمت في حل ما يعانيه وقامت بعرضه على ابن عمها ليفسر الحدث الذي عاينه صلى الله عليه وسلم ، فما اجمل حياة الزوج حينما يجد امرأة تقف معه بل وتسعى لتفريج همه والتخفيف منه. ٣- في بداية الحوار يمكنك اختصار الطلب أو القضية التي تودين مناقشتها معه لأن الرجل بطبيعته لا يحب التفصيل في الأحداث والمواقف بل يحب الإيجاز والوصول لما تريدينه بسرعة دون تأخير، فإذا لاحظتي استئناسه في الحديث معك يمكنك الانبساط في الكلام.

٤- لابد أن تقتنعي بوجود الاختلاف في الفهم والتفكير ومعالجة الأمور فحينما يحصل موقف ويقوم الزوج بالتعامل معه بما يراه مناسبا سواء كان في البيت أو تربية الأولاد أو التواصل مع أهل الزوجة وليس كل ما تعتقدينه هو الصحيح وغيرك هو الخطأ بل على الزوجة أن تتقبل أسلوب حياة زوجها كما هو ولا تفكر بتغييره إلا في اضيق الحدود. ٥- حينما يبتدأ الزوجان بالحوار قد يختلفان حول امر معين فلا مانع أن تقوم الزوجة بتأجيل النقاش إذا لاحظت غضب الزوج وعدم تقبّله للفكرة ويستحسن أن تبدأ الزوجة بالنقاط المتفق عليها حتى يستسيغ الزوج

الحوار والنقاش. ٦- قد يكثر من الزوجة نقد لتصرفات زوجها دون مراعاة رجولته ومكانته في الأسرة وإعطائه قيمته فحينما يشعر الزوج بعدم احترام الزوجة له فيبدأ يتعامل معها بصورة سلبية. وفي الأخير يبقى القرار لديك بعد هذا البيان هل تعتقدين انك اتبعت الأساليب السابقة إذا قلت نعم فهو لا يناسب أن ترجعي له مرة اخرى حيث إنه فعلا هناك خلاف كبير ولا يمكن أن تدركي التعامل معه اما إذا لم تعملي معه من ذلك شيئاً فيمكنك الرجوع من اجل الأبناء في بداية الأمر ثم بعد ذلك تفكرين في تطبيق ما ذكرنا لك في الإجابة على الاستشارة ستلاحظين الفرق. وبالنسبة للأهل فإن لهم حقا في ذلك إذا لم يتسامحوا وخاصة إذا لم يكونوا قد ابتدأوا بالخطأ عليه ، ولا مانع من اشتراط أو وضع بعض الشروط كالنفقة أو زيارة الأهل ونحو ذلك. ختاما إذا رغبت في التواصل مع الجمعية للاستزادة واخذ الوسائل المفيدة للتعامل مع المواقف الأسرية المختلفة وبإمكانك التواصل مع الإرشاد الهاتفي على الرقم (٩٢٠٠٠١٤٢١) أو أخذ موعد لدى الإرشاد بالمقابلة على الرقم (٩٢٠٠٠١٤٢٦) أو الاطلاع على دورات وبرامج الجمعية من خلال الرابط http //:almawaddah.org.sa/activities كما نأمل الدخول إلى الرابط لقياس جودة الخدمة المقدّمة من الإرشاد الإليكتروني .https: //goo.gl/froms/erzcjklklaavpz٩f٢

٦٧ –غضب والداي على أخي

الاستشارة

السلام عليكم. قبل عام اخي رزق بمولودة وأرادت زوجته تسميتها باسم حديث ولم يتدخل احد بقرارها ولكن كنا نقترح عليها اسماء من باب التشاور لا اكثر لكنها كانت تبين لنا ولوالدي ان القرار لها ولا احد له شان بذلك واختارت الاسم وبعدها بأيام حدثت مشكلة بينها وبين أختي وامي وكانت جدا قاسية بالكلام وجرحت امي وأختي وجعلتهما يبكيان من القهر وحدث غضب شديد منها لأخي وزوجته فحاول اخي ان يرضي امي فقالت له إذا اردت ان ترضيني سمي بنتك ع اسم اختك (فاطمة) في البداية رفض لكن بعد الضغط عليه من ابي وامي وافق لكن زوجته رفضت رفضا شديدا ولم تقبل لكن اخي نفذ الامر وكتب اسم البنت فاطمة وبعد ان كبرت البنت واصبح عمرها عام فاجأنا اخي انه غير اسم ابنته الى الاسم الذي اختارته زوجته سابقا وقال بانهم ينادونها بهذا الاسم دائما وان زوجته لم تعترف بالاسم الذي اختارته امي ابدا وقال انه لا يريد ان يظلم ابنته باسم قديم مثل هذا ولكن امي وابي غضبا مجددا وقال انهما لن يرضيا عليه ابدا وانهما

استشارتنا واحترمت رأينا لما تدخلنا من الاساس فما الحل هل اخي اثم بإغضاب والداي من اجل ان يرضي زوجته باختيار اسم ابنتها وتغييره بعد عام من اختيار والداي
وجزاكم الله خيراً.

الإجابة

السلام عليكم ورحمة الله وبركاته نشكر لكم أختي الفاضلة ثقتكم في برنامج الإرشاد الإلكتروني بجمعية المودة للتنمية الأسرية كما يسعدنا استقبال استشاراتكم حيث نستقبل جميع الاستشارات الأسرية والنفسية والتربوية والاجتماعية أختي الفاضلة أشكر لك اهتمامك في حل المشكلة بين والديكِ واخيكِ وهذا دليل على محبتك لهم ووعيك بارك الله فيكي ومما تفضلتِ يتبين ان مشكلتك هو حل الخلاف الواقع بينهم. عزيزتي أخيكِ في وضع حرج جداً فهو بين نارين بين ارضاء اهله وبين ارضاء زوجته وهو حاول جاهداً ارضاء اهلك وذلك بتسميتها في بادئ الامر باسمهم ولكن تغيير الاسم ليس له علاقة في عدم احترامهم أو برهم فهذا امر متعلق بالأساس به هو وزوجته فهذه حياتهم وابنتهم هم الذين سيقومون بتربيتها والسهر عليها ويجب ابعاد الامور الشخصية والتعجيزية وربطها بالبر والغضب. هل يصح ربط التصرفات التي لا تؤذي أحدًا ولا هي من الامور التي يعاقب بها الله بالبر؟ هل تسمحين لأي شخص بأخذ أموالك وإعطائها لشخص آخر؟ هل تسمحين لأي شخص العبث بأمورك الشخصية؟ إن من الطبيعي أن يشعر الإنسان بخصوصيته وسلطته على ممتلكاته فهو يحاول يحميها دئماً ولا يسمح لاحد بالعبث فيها وهذه ابنتهم ومن حقهم اختيار اسمها عليكِ إفهام والديكي انهم بهذه التصرفات يبعدون ابنهم عنهم ويضغطون عليه وهو ابن حاول جاهداً لإرضائهم وبدلاً من هذا التصرف عليهم التعامل معه بتقدير لموقفه حتى يشعر بأن اهله معه وبذلك يشعر انه حتى عندما خالفهم هم مازالوا موطن له فيزداد تعلقه بهم ومحاولته لكسب رضائهم اسأل الله ان يوفقك لما يرضاه وأشكر لك سعيك في حل مشكلتهم جعلها الله في ميزان حسناتك نشكر لكِ أختي الفاضلة ثقتكم وتواصلكم ببرنامج الإلكتروني ولمزيد من خدمات الجمعية يرجى الاتصال على هاتف الإرشاد الأسري (٩٢٠٠٠١٤٢١) .ولحجز موعد للإرشاد بالمقابلة الاتصال على الرقم ٩٢٠٠٠١٤٢٦ كما نرجو الضغط على الرابط لقياس جودة الخدمة المقدمة من الإرشاد الإلكتروني https://goo.gl/forms/erzCjkIkIaavpZ٩f٢

الحوار والنقاش. ٦- قد يكثر من الزوجة نقد لتصرفات زوجها دون مراعاة رجولته ومكانته في الأسرة وإعطائه قيمته فحينما يشعر الزوج بعدم احترام الزوجة له فيبدأ يتعامل معها بصورة سلبية. وفي الأخير يبقى القرار لديك بعد هذا البيان هل تعتقدين انك اتبعت الأساليب السابقة إذا قلت نعم فهو لا يناسب أن ترجعي له مرة اخرى حيث إنه فعلا هناك خلاف كبير ولا يمكن أن تدركي التعامل معه اما إذا لم تعملي معه من ذلك شيئاً فيمكنك الرجوع من اجل الأبناء في بداية الأمر ثم بعد ذلك تفكرين في تطبيق ما ذكرنا لك في الإجابة على الاستشارة ستلاحظين الفرق. وبالنسبة للأهل فإن لهم حقا في ذلك إذا لم يتسامحوا وخاصة إذا لم يكونوا قد ابتدأوا بالخطأ عليه ، ولا مانع من اشتراط أو وضع بعض الشروط كالنفقة أو زيارة الأهل ونحو ذلك. ختاما إذا رغبت في التواصل مع الجمعية للاستزادة واخذ الوسائل المفيدة للتعامل مع المواقف الأسرية المختلفة و بإمكانك التواصل مع الإرشاد الهاتفي على الرقم (٩٢٠٠٠١٤٢١) أو أخذ موعد لدى الإرشاد بالمقابلة على الرقم (٩٢٠٠٠١٤٢٦) أو الاطلاع على دورات وبرامج الجمعية من خلال الرابط http ://almawaddah.org.sa/activities كما نأمل الدخول إلى الرابط لقياس جودة الخدمة المقدّمة من الإرشاد الإليكتروني .https: //goo.gl/froms/erzcjklklaavpz٩f٢

٦٨ -زوجي يعنفني

الاستشارة

السلام عليكم ورحمة الله وبركاته. حابه استشير شخص مختص في موقف حصل مؤخرا حاتكلم بالعامية (كنت في غرفتي ابغا أحط مكياج عشان نازلين عند ام زوجي تحت وجيت اطلع عدة المكياج واحطها في المكان الي اعتدت اني أحط فيه المكياج -في غرفة الملابس- طبعا الأرضية موكيت وفي كم مرة قبل وانا أحط المكياج طاح شوية من البودرة تبع المكياج في الارض واتلطخ ومسحتو بس ما راح مزبوط فلمن شافها زوجي عصب وقال بعد كدا تحطي تحتك سفرة ولا توسخي الموكيت مرة تانية لأنو غسيلو مرا صعب وغالي فلمن جيت أحط مكياج هادي المرة قال ايش بتسوي انا مو قلتلك تحطي تحتك سفرة قلتلو عادي محا يتكب -انو قصدي حاكون حذرة دي المرة- فقام عصب وفرصع عيونو وقال قومي ما تحطي مكياج هنا روحي مكان تاني ولا حطي سفرة قلتلك قلتلو ما ابغا ماني قايمة وماحا أحط تحتي سفرة بما انك بتكلمني بهادي الطريقة قام عصب زيادة قال حتقومي ولا اقومك بالقوة قلتلو وريني قوتك يلا قال حاشدك من شعرك قام شال مكياجي بالقوة من يدي وراح خباه في مكان وانا لسا جالسة في مكاني وقلتلو ماني قايمة

من هنا قام شدني من شعري قمت عصبت عليه انت ايش بتسوي كيف تشدني من شعري يا قليل الحيا وقمت قلتلو انا طالعة ما اقدر أعيش معاك ولا ثانية بعد كدا وجيت بالبس العباية ابغا اخرج قام شالني بالقوة ورماني في الارض في الصالة وانا اقلو اشبك انت اتجننت سيبني اطلع ووجيت ابغا افتح باب الصالة قام قفل الباب على يدي وجرحني ونزل دم وبعدين مسكني مرا بقوة عصرني ورماني فوق الكنبة هدا كلو وهوا يسب يا حيوانة يا يا... وبعدين صرت اصرررخ الين جات امو من تحت سمعت صراخي وجات هدت الوضع. مع العلم انو صار لي ٣ شهور متزوجة في بداية أيامنا كنّا متفاهمين كانت تحدث مشاكل بسيطة ونحلها وكنت اقول انو حيتصلح اقدر اغير فيه الأشياء البسيطة الي مو عاجبتني الين بدأت المشاكل تكبر وتزيد. وانا الان ماني طايقة حتى ريحتو ولا شكلو ولا اي شيء منه قلتلو ابغا اروح جدة عند اهلي قال طيب ماني عارفة ايش اسوي اتطلق ولا أعطيه فرصة ولا اشترط عليه انو يروح يتعالج نفسيا صح انا كمان غلطانة اني عندت وانا أيضا احتاج لطبيب نفسي مع العلم اني اخد حبوب الروكتان وحبوب منع حمل الي يلعبو في النفسية طبعا وزوجي ياخد حبوب تشامبكس لترك التدخين .

الإجابة

السلام عليكم ورحمة الله وبركاته بداية نشكر لك ثقتك في برنامج الإرشاد الإلكتروني بجمعية المودة للتنمية الأسرية. و يسعدنا تواصلك و الإجابة عن استشاراتك : أختي الكريمة من خلال تفاصيل الاستشارة يتضح أن مشكلتك تتلخص في : (عدم مقدرتك أنت و زوجك في إدارة الخلافات الزوجية) و للإجابة عن استشارتك نقول بعد الاستعانة بالله عز و جل: أختي الفاضلة آن الخلافات الزوجية واردة بين أي زوجين و هذه سنة الله في خلقه ، بل إن هذه الخلافات تسمى ملح الحياة لأنه يحدث فيها عتب و رضى بين الزوجين ، و لكن من المؤسف أنها أحيانا تتطور نتيجة قلة خبرة الزوجين كحالكما و عدم إلمامهما بفن إدارة الخلافات الزوجية ، لذا ننصح دائما المقبلين على الزواج حضور الدورات التدريبية التي تقدم في هذا الجانب ، لأنها ترسم خارطة الطريق لمشروع الحياة الزوجية، لتناولها العديد من الجوانب التي تتعلق بالحياة الزوجية، و نحن في جمعية المودة نقدم هذه الدورات على مدار العام لكلا الجنسين ، لذا نوصيك أنت و زوجك حضور مثل هذه الدورات لمساعدتكم على بناء علاقة زوجية ناجحة بإذن الله . كما أننا نقدم بين يديك بعض الإرشادات التي من شأنها تساعدك في تعلم فن إدارة الخلافات الزوجية على النحو التالي: ١- لغة الحوار : ينبغي على كلا الزوجين تعلم

لغة الحوار بينهما ، حيث لا بد أن تكون لغته هادئة بعيدا عن اللغة التي تحمل النقد الجارح و اللوم المباشر و الإهانة و جرح المشاعر. ٢- النظرة الإيجابية: للأسف الشديد عند حدوث خلاف بين أي زوجين يتناسى كلا الطرفين اللحظات الجميلة و المواقف الإيجابية و التضحيات .و إذا كان الله عز وجل قال في حق الطليقين (و لا تنسوا الفضل بينكم) فما بال زوجين ما زالت العلاقة بينهما قائمة في نسيان فضل الآخر. لذا يتوجب على الزوجين عند حدوث الخلاف بينهما استحضار تلك المواقف الإيجابية للآخر مما يساعد على تهدئة النفس. ٣- حصر الخلاف : من الأخطاء التي يقع فيها الأزواج مد الخلاف الزوجي و إشراك الأهل فيه ، فكثير من الخلافات تكون بسيطة و في حال الاستعانة بالأهل قد تتطور و تتعقد .من هذا المنطلق يتوجب على الزوجين بقدر الإمكان أن يكون حل الخلافات داخل الأسرة بعيدا عن الأهل و الأقارب. ٤- تطوير الذات: إن أي زوجين في حاجة ماسة إلى تطوير الذات و التثقيف في فن إدارة الأسرة من خلال قراءة الكتب المفيدة في هذا الشأن أو حضور الدورات التدريبية للتنمية الأسرية. و نحن في جمعية المودة للتمكين الأسري نقيم العديد من الدورات التدريبية التي تساعد الأزواج على إدارة الحياة الزوجية. ٥- الدعاء : و هو سلاح المؤمن فينبغي على الزوجين اللجوء إلى الله تعالى أن يصلح حالهما و ملازمة الاستغفار . و في الختام أختي الكريمة يسعدنا تواصلك معنا من خلال الاستشارات الهاتفية على هاتف الإرشاد الأسري (٩٢٠٠٠١٤٢١) . و لحجز موعد للإرشاد بالمقابلة الاتصال على الرقم(٩٢٠٠٠١٤٢٦) كما نرجو الضغط على الرابط لقياس جودة الخدمة المقدمة https://goo.gl/forms/erzCjkIkIaavpZ٩f٢

٦٩ –استشارة في موضوع زواج

الاستشارة

السلام عليكم استشارتي في الزواج «مُقيمة» ولدت ونشأت هنا تقدم لخطبتي شخص من خارج العائلة ، خليجي الأب مثلي، وهندي الأم عمره ٢٨، ولادته ونشأته في الهند، أنهى الماجستير وانتقل للعمل في كندا في وظيفة ممتازة جداً وعلى وشك أن يحصل على الجنسية الكندية
عائلته مقيمة في الهند ولديه أخ ومعارف وأقارب متوزعين في دول الخليج لدي إشكالات مع الموضوع ..كونه من خلفية مختلفة تماماً عني حتى اللغة لا نتشارك فيها .. فلا أعلم عن موضوع التفاهم بيننا كيف سيحصل وإشكالية الاغتراب والإقامة في دولة مختلفة تماماً و بعيداً عن أهلي وتنشئة وتربية الأطفال فيها صعب وتحدي كبير جداً حتى نربيهم على القيم والمبادئ الإسلامية

وفهم الدين، والمحافظة على اللغة بشكل خاص.. ثقافته مختلفة تماماً عن ثقافتي و سبب اختياره لفتاة من ثقافتي ورفضه للزواج من فتاة من محيطه خوفاً على أطفاله وحتى يضمن لهم تربية حسنة وإشكالية أن عمري صغير و عدم رغبتي في الزواج أو إنجاب الأطفال في هذه الفترة من حياتي ، فكرت في كون الموضوع أن أتنازل لفرصة كونه شخص جيد وأضمن الاستقرار في دولة أفضل، وفرصة تحقيق ما أتمنى أكبر وبخاصة كون أني أعيش في بيئة حُرمت فيها الكثير إما لتقاليد أو لكوني فتاة أو لأني أجنبية. لكن لا أعلم أعيش في فترة اضطراب واختلاف آرائي في كل مرة أُفكر وأبحث عن الموضوع.

الإجابة

وعليكم السلام ورحمة الله وبركاته الأخت الفاضلة / نشكرُك ونثمن لك تواصلك مع برنامج الإرشاد الإلكتروني ، بجمعية المودة للتنمية الأسرية ، وندعو الله لك بالتوفيق والسعادة والاستقرار ، كما نسأله سبحانه الصدق والإخلاص ، في القول والعمل . الأخت الفاضلة / نشعر بما تعانين منه وما تجديه من حيرة وقلق ، وما تعتقدين بأنه مشكلة ، وذلك حول مدى قدرتك على الاندماج بينك وبين خطيبك ، خاصة مع اختلاف العادات والتقاليد والبيئة بينك وبينه ، وهذا الشعور يحدث عند أغلب الفتيات حتى مع من نشأت هي وخطيبها في وطن واحد وبيئة واحدة فلا ريبة في ذلك ، فقد أصبح هناك تساؤل دائم حول مدى نجاح هذه الزيجات وفشلها قبل وجود الأبناء أو بعد ذلك ، ويعود السبب في ذلك إلى طموح الفتاة أو الشاب لحياة أفضل ، وهناك بالطبع حالات ناجحة وأخرى فاشلة ، وبالتأكيد أن سبب النجاح والفشل في هذه الزيجات ليس بسبب اختلاف الثقافات أو العادات أو البيئة ، وإنما لأسباب أخرى ، ومن المهم النظر للزواج ونجاحه وفق عوامل أساسية سواء من نفس الجنسية أو غيرها ، وما يجب علينا هو حسن الظن بالله أولاً والتوكل عليه سبحانه واستخارته في كل أمر يؤرقنا ، ويختص بمستقبلنا . الأخت الفاضلة / يتردد على مسامعنا دائمًا هذه العبارة : (أصبح العالم قرية صغيرة) ، فى ظل هذا الانفتاح العالمي ، وأصبح من الممكن أن يتعرف الشخص على الكثير من ثقافة الشعوب وعاداتهم ، وأصبح من الممكن امتلاك العديد من الصداقات واكتساب العادات ، وقد أصبح الزواج من جنسيات مختلفة غير مستغرب ، إذ أن المقياس الحقيقي لنجاح العلاقة الزوجية هو ما جاء في الحديث الصحيح ، قال صلى الله عليه وسلم : (إذا خطَب إليكم مَن ترضَوْن دينَه وخلقه فزوِّجوه ، إلا تفعلوا تكن فتنة في الأرض وفساد عريض) ؛ ومما جاء في الأثر أنه جاء رجلٌ إلى الحسن البصري فقال له : يا أبا سعيد ، إنَّ عندي بنتاً كثر خُطَّابها ، فمَن ترى أزوِّجها ؟ قال : يا ابن أخي ،

، زوِّجها التقي ؛ فإنَّه إنْ أحبَّها أكرَمَها ، وإن أبغَضَها لم يَظلِمها . ولذلك فإن نصيحتنا الأولى لك أن تجعَلِي التقوى هي المعيار الأول ، وقد اتضح لنا مما تقدم في استشارتك أن الخاطب يتصف بالخُلق والعِلم والدين ، حيث ذكرتِ أنه اختارك دون غيرك حتى يتربى أولاده في كنف أم تحافظ على تنشئتهم على الدين والمنهج القويم ، أما عن قلقك وخوفك من عدم الاندماج بينك وبين خطيبك وخاصة في ظل هذه الاختلافات سواء في البيئة أو العادات أو التقاليد ؛ فهذا دليلاً على نضجك ووعيك وحرصك على الاستقرار وبناء حياة زوجية ناجحة ، ولذلك يلزمك أن تنظري للموضوع بنظرة شاملة وعادلة من كافة الزوايا ودراسة ايجابيات هذا العريس وسلبياته ، ولا تجعلي من اختلاف البيئة أو العادات أو التقاليد حاجزاً يمنعك من الزواج أو يقلق راحتك ويعكر صفو فرحتك ؛ ونطرح بين يديك بعض الإرشادات عسى أن ينفعك الله بها وهي كالتالي / ١ / جانب الدين في هذا الخاطب ، لأنه من أهم العوامل التي تدعم استقرار وسعادة الحياة الزوجية . ٢ / تقارب الأفكار والميول والأهداف المشتركة بينك وبين خطيبك ونظرة كل منكما للحياة . ٣ / دراسة تقاليد وعادات خطيبك ، سواء الشخصية أو البيئية أو الثقافية ، وتفهمها قدر المستطاع للاندماج معه ومعها . ٤ / عدم التسرع في إتمام الزواج وجعل الخطبة فترة طويلة نسبياً حتى يتم الزواج بعد قناعة تامة . ٥ / لا تتوقعي أن بإمكان تغيير طباع خطيبك بعد الزواج مباشرة ، فهذا الامر يحتاج منك إلى وقت كافي . ٦ / بعد الزواج احرصي على معرفة البلد الذي تقيمين فيه ، والاندماج مع بيئته ، وإيجاد نشاطات تناسبك ، حتى لا يكون انشغال زوجك عنك بالعمل أو الأصدقاء يتسبب لك في مشكلة أو يشعرك بالفراغ ويحدث خلاف بينكما . ٧ / أخبري زوجك بأي مشكلة تواجهك ، دون شكوى بل في صورة طلب النصيحة حتى يتفهم ظرفك ويتقبل شكواك . ٨ / من خلال ما ذكرت في استشارتك بخصوص خطيبك ، فإننا نتفاءل خيراً بهذا الزوج . هذا ونسأل الله لك التوفيق والسداد ، ونسأله سبحانه أن يختار لك ما فيه الخير ويجعل زواجك زواجاً مباركاً . الأخت الفاضلة / نفيدك بأن (جمعية المودة للتنمية الأسرية) توفر استشارات بالمقابلة ، وكذلك استشارات هاتفية ، وذلك على أيدي مستشارين أسريين مختصين ، ذوي خبرة ، ومهنية ، وكفاءة عالية ، وهي قائمة على مبدأ السرية التامة ، وذلك عن طريق الإتصال على الهاتف رقم : (٩٢٠٠٠١٤٢١) أو الاستشارة بالمقابلة على الهاتف رقم : (٩٢٠٠٠١٤٢٦) وكذلك تعقد الجمعية دورات وبرامج تهتم بالأسرة والعلاقة بين أفرادها للجنسين ، وللاستفادة منها والتسجيل بها من خلال الرابط almawaddah.org.sa/activities //: وختاماً نكرر شكرنا لك على ثقتك في جمعية المودة للتنمية الأسرية ، وتواصلك مع الاستشارات الإليكترونية ، ويهمنا رأيك من خلال تقييم الاستشارة المقدمة لك ومدى رضاك عنها . من خلال الرابط التالي / https://goo.gl/forms/erzCjkIkIaavpZ٩f٢

٧٠ –محتارة

الاستشارة

السلام عليكم . انا متزوجة لي ١٦ سنة ولدي اربع اطفال وحياتي الزوجية سعيدة جدا ولله الحمد زوجي مصلي ومحافظ ولكن له سنتين مرة بالشهر يقوم بشرب البيرة المسكرة واجهته مرة وقال انا ما أشرب دايما بس مع الشباب انبسط وواحد ما يضر وبعدها ما اتكلم معه بس بالآونة الأخيرة دخل البيت وفيه حالة ضحك وريحة غير مقبولة وانصدمت كيف يدخل علينا كذا عجزت اتحمل ولكن لزمت الصمت والصبر بس الى متى وانا في هذا الوضع اريد حل ما العمل لا اريد الموضوع يطول هل اتكلم مع احد اخوانه ويتكلم معه أو انا أواجهه لا اريد ابنائي ينصدمون من ابوهم ولا اريد ان اخبر والدي جدا جدا محتارة ساعدوني.

الإجابة

الحمد لله رب العالمين الهادي إلى سواء السبيل والصلاة والسلام على نبي الرحمة وقدوة الأمة نبينا محمد أختي الفاضلة حفظك الله ورعاك السلام عليكم ورحمة الله وبركاته أشكر لك ثقتك في موقعنا جمعية المودة للتنمية الأسرية. أختي العزيزة أسعدني كثيرا حديثك عن زوجك ومديحك له ويوضح هذا مدى الترابط القلبي بينكما والذي أسأل الله أن يديمه بينكما . للأسف الخمور هي داء انتشر بين شباب هذه الأمه , وكم فرقت بين أزواج وكم زادت بين عقوق الأبناء لآبائهم وقد قال تعالى (إِنَّمَا يُرِيدُ الشَّيْطَانُ أَنْ يُوقِعَ بَيْنَكُمُ الْعَدَاوَةَ وَالْبَغْضَاءَ فِي الْخَمْرِ وَالْمَيْسِرِ وَيَصُدَّكُمْ عَنْ ذِكْرِ اللَّهِ وَعَنِ الصَّلَاةِ فَهَلْ أَنْتُمْ مُنْتَهُونَ) . أختي الفاضلة الأمر يسير بإذن الله فقد ذكرتي أن زوجك مصلي ومحافظ على دينه وهذا صفه تبيّن أن زوجك مأمولُ صلاحه فقد ذكر أنَّ رجلاً كان على عهد النبي – صلَّى الله عليه وسلَّم – يُكثِر شُرْب الخمر، وقد أُتِيَ به يومًا، فأمر بجلْده، فقال رجل من القوم: اللهمَّ الْعَنْه، ما أكثرَ ما يُؤتَى به! فقال النبي – صلَّى الله عليه وسلَّم –: (لا تَلْعنوه، فوالله – ما علمت – إنَّه يُحبُّ الله ورسوله) , فالخمر كبيرة وباب التوبة مفتوح , فأدعي لزوجك وأساليه الهداية وتحتاجين بعض المحاور اليسيرة لمساعدته في ذلك :
أولاً : يجب أن يكون هناك حوار مفتوح يومي بينكما , والبدء بالحوار الفعال والبعد عن الشد والتوتر ، كوني سيدة الموقف في الهدوء والتحكم بالانفعال , وبيني لزوجك , وضحي له كيف هو مميز معك وكيف حياتك جميلة وما الصفات الايجابية التي فيه وأنه قدوة لأبنائه , وأن هذا الشيء أتعب فكرك وأثقل كاهلك , وحاوريه عن اسباب شربه له , وتقبلي كل ما يقوله بصدر رحب وابتسامه صافيه ,

أوجدي الطرق التي من الممكن أن يتقبلها حتى يترك الخطأ . ثانياً : أوضحي له أضرار الخمر من تليُّف الكبد، والْتهابات شديدة وتقرُّحات بالمعدة والجهاز الهضمي، والإمساك، والعقم، والتهاب الأعصاب، وضَعف الرؤية، وصعوبة التركيز، والإحباط، والقلق النفسي المستمر، وغيرها من العِلل الجسميَّة والنفسيَّة التي يُعانيها شاربو الخمر. ثالثاً : إياك والحديث لأهلك أو أهله عن شربه أبداً , فهذا سيغير نظرتهم فيه ويزيد الكيل ولن تجني منه سوى المشكلات المريرة . رابعاً : هناك طريقة ناجعة وهي تسجيل مقطع صوتي أو مرئي لزوجك وهو في تلك الحالة وحينما يصحو ويصفو فكرة اجلسي معه وأوضحي له كيف يتحول من رجل صالح الى شخص طالح بعد شربه له. أخيراً أوصيك بالدعاء وكذلك الاستغفار فإنه يجلب الرزق والسعادة بإذن الله ونسعد بتواصلكم معنا ولمزيد من الاستفسار يرجى الاتصال على هاتف الإرشاد الأسري (٩٢٠٠٠١٤٢١) ، ولحجز موعد للإرشاد بالمقابلة الاتصال على الرقم ٩٢٠٠٠١٤٢٦ ونرجو زيارة موقع الجمعية والتعرف على دورات الجمعية مجانا والاشتراك بها من خلال الرابط http://almawaddah.org.sa/activities كما نرجو منكم الضغط على الرابط لقياس جودة الخدمة المقدمة من الإرشاد الإلكتروني https://goo.gl/forms/erzCjkIkIaavpZ٩f٢

٧١ –علاقة مذبذبة

الاستشارة

السلام عليكم ورحمه الله وبركاته أنا شاب متزوج أبلغ من العمر ٣١ سنة ولدي ٣ بنات بأعمار بين ٧ سنوات و٥ سنوات أولا زوجتي ليست من أقربائي وحياتهم وتصرفاتهم وطبيعتهم ليست مثل طباعي وطباع تربيت عليها فمثلا في البدايات كان عندها الوضع طبيعي الجلوس مع أقاربهم من الذكور وبعد أن بينت لها أن هذا الشيء غير مقبول في عائلتنا ، وتمت الاستجابة ، وزوجتي انسانة عصبية لا تتقبل الحوار واصرارها على رأيها مهما كان الامر وبحسب قولها انها إذا اخطأت ليس من طبعها الاعتذار ، وصوتها مرتفع في البيت وآخر مشكلة حصلت اني اتيت من العمل وطلبت من ابنتي التي تبلغ ٨ سنوات ان تغرف الغداء وبيت بطريقة اني اريد الغدا منكي لكي نتجمع على سفرة واحدة وهذا الامر غير موجود في بيئتهم قبل الزواج كل واحد عايش حياته في غرفته ، وبعد طلبي الغداء تأففت وتقول انت تخرب يومي ، وبالنسبة لي بعض الكلام يفقدني السيطرة على نفسي ويجعلني اترك البيت ولا تتصل عليا وتتأسف بحسب قولها انها لا تعتذر ،

وبعد ملل من الاسلوب من رفع صوت مع الرغم من تنبيهها اكثر من مرة انا انسان لا اقبل رفع صوت ومن بعض المشاكل اني اطلب منها ان تغطي وجهها بالنقاب ولا تستجيب لي وتزعل من هذا الطلب ، مما ادى من الملل من هذه الحياة الزوجية ، وفي يوم من الايام تعرفت على فتاة وانا اعترف انه شيء غير شرعي ولكن اريد ان أشعر بالتقدير والاحترام تعرفت على فتاة فيها كل ما تمنيته من فتاة الاحلام في الطباع والتصرفات والاحترام تمنيت ان اعيش هذا الاحترام مع زوجتي تم اتصال أختي بزوجتي ونصحها ومحاولة تهدئة الوضع وتلقيت رسالة بعدها من زوجتي مكتوب فيها الله يحرق قلوبكم زي ما حرقتوا قلبي مع انه واقسم بالله معاملة اهلي مثل معاملة اخواتي تماما ثم اتصلت بدون تحية اليوم تطلقني وتوديني بيت اهلي بسبب اني هجرتها ٣ ايام وتم نصحها من قبل أختي كان هذا ردها ارجو افادتي الله يسعدكم.

الإجابة

وعليكم السلام ورحمة الله وبركاته الأخ الفاضل / نشكرُك ونثمن لك تواصلك مع برنامج الإرشاد الإلكتروني ، بجمعية المودة للتنمية الأسرية ، وندعو الله لك بالتوفيق والسعادة والاستقرار ، كما نسأله سبحانه الصدق والإخلاص ، في القول والعمل . الأخ الفاضل / نشعر بما تعاني منه ، خاصة عندما تفتقد الحياة الزوجية المقصد الشرعي من الزواج وهو : (السكينة والمودة والسكن) التي جعلها الله سبحانه وتعالى آية من آياته بين الأزواج ، قال تعالى : (وَمِنْ آيَاتِهِ أَنْ خَلَقَ لَكُم مِّنْ أَنفُسِكُمْ أَزْوَاجًا لِّتَسْكُنُوا إِلَيْهَا وَجَعَلَ بَيْنَكُم مَّوَدَّةً وَرَحْمَةً ۚ إِنَّ فِي ذَٰلِكَ لَآيَاتٍ لِّقَوْمٍ يَتَفَكَّرُونَ) ، ولكن في أحياناً كثيرة تخلو أو تفتقد الحياة الزوجية من بعض أو كل هذه المعاني السامية ؛ لأسباب عديدة ومنها أن الزوجين بعضهما أو كلاهما يصر على رأيه ولا يلفت إلى رأي الطرف الآخر أي اهتمام ، وإنما يعمل بأسلوبه وطريقته التي يراها الطريقة المثالية ، دون أن يراعي أو يسأل الطرف الآخر ما الذي يرضيه؟ وما هي الطريقة التي تجعله يشعر بالراحة والسكينة؟ والأجمل من ذلك كله ألا يسأله بل أن يحاول أن يكتشف ذلك بنفسه ، حتى تستقيم الحياة ويشعر كل طرف باهتمام الطرف الآخر ، وكذلك يستشعر قيمة وجوده في هذه الحياة الزوجية . الأخ الفاضل / لقد ذكرت أن زوجتك نشأت في بيئة غير بيئتك ، وعادات تختلف عن عاداتك وعادات أسرتك ، ومنها : انها كانت تجالس أقاربها من الرجال وبعد نصحك لها ، تجاوبت معك ، وهذا يدل على أنها تتقبل التغيير ، وأما عن الحجاب ورفع الصوت وعدم الاعتذار ، فقد تكون طريقتك التي تعاملت بها مع زوجتك تحتاج إلى تغيير ، ولذا ننصحك ببعض النصائح عسى أن ينفعك الله بها ويصلح حال زوجتك / ١ / غير في أسلوبك وتعاملك معها قدر المستطاع ، تودد إليها وعاملها بلطف وحنان ، فالأنثى بطبعها تجذبها الكلمة الطيبة الحنونة ،

وتفرح بأقل الأشياء ، وتحب أن تعامل كطفلة مدللة ، لا أن تنظر إليها أنها كبيرة واعية ومدركة . ٢ / نأمل منك أن تهتم بها خاصة من نواحي العطايا والهدايا والسؤال ؛ حتى لا يجد شياطين الإنس والجن فرصة لزرع الفتنة والأحقاد بينكما . ٣ / اجلس معها وحاول أن توصل لها ما تشعر به بأسلوب ودي ، وأن تسألها ماهي الطريقة التي تحب أن تعاملها بها ؟ وأعطها المجال أن تعبر عن كل ما تتمناه ، واصغ لها واستمع باهتمام ، وبين لها الأشياء التي تتمناها ، والتي ترغب أن تجدها منها ، تحدث معها عن حياتكما المستقبلية وحياة بناتكم ، وشاورها بكل أمورك من صغيرها إلى كبيرها ، وأشعرها بالاهتمام ، وبإمكانك أن تسدد وتقارب وتحقق لها ما تتمنى ، كي ترى منها ما تحب . ٤ / تودد وتقرب من زوجتك وأم بناتك بكل وسيلة ، وحاول أن تتفاهم معها بأسلوب الود واللين والمحبة ، واستعن بمن يساعدكم على استقرار الأسرة وثباتها ، وإذا لم تفلح في إصلاح الأمور بينك وبين زوجتك ، فاستعن بذوي الصلاح والديانة من أهلكم أو غيرهم للإصلاح والمساعدة . ٥ / ننصحك بأن تجدَّ وتجتهد في إصلاح أسرتك ، ولا تضيعها ، فليت من يفكر في الطلاق مرة ، يفكر فيما بعد الطلاق عدة مرات . ٦ / عليك أن تقطع علاقتك فوراً بهذه الأخت التي ذكرت انك تعرفت عليها ؛ لأنها علاقة غير شرعية ، ولا تسلم نفسك للهوى وغواية الشيطان ، ولمثل هذه العواطف المتوهمة ؛ لأنك قد علقت نفسك بسراب لا تعرف له لوناً ولا طعماً ولا رائحة . ٧ / إذا لم تنفع كل هذه المحاولات مع زوجتك من الإصلاح والتودد والتقرب إليها ، فلا مانع من أن تتزوج عليها غيرها ، شريطة أن تكون الزوجة الجديدة من ذوات الخلق والدين ، كما أوصى النبي الكريم صلى الله عليه وسلم . ٨ / نحن في الحقيقة نشكر لك الصبر والمداراة ، وهذا ما ننتظره من كل الرجال ، لأن الدرجة الواردة في قوله تعالى : (وَلِلرِّجَالِ عَلَيْهِنَّ دَرَجَةٌ) ، هي درجة العفو والصفح ، لكون الرجل الأبعد في النظر والأعمق في التفكير . هذا ونسأل الله أن يرزقك الحكمة في القول والعمل والتعامل ، وأن يصلح لك زوجتك ويوفق بينك وبينها ويجمع شملكم ويحفظ بناتكم . الأخ الفاضل / نفيدك بأن (جمعية المودة للتنمية الأسرية) توفر استشارات بالمقابلة ، وكذلك استشارات هاتفية ، وذلك على أيدي مستشارين أسريين مختصين ، ذوي خبرة ، ومهنية ، وكفاءة عالية ، وهي قائمة على مبدأ السرية التامة ، وذلك عن طريق الإتصال على الهاتف رقم : (٩٢٠٠٠١٤٢١) أو الاستشارة بالمقابلة على الهاتف رقم : (٩٢٠٠٠١٤٢٦) وكذلك تعقد الجمعية دورات وبرامج تهتم بالأسرة والعلاقة بين أفرادها للجنسين ، وللاستفادة منها والتسجيل بها من خلال الرابط almawaddah.org.sa/activities :// وختاماً نكرر شكرنا لك على ثقتك في جمعية المودة للتنمية الأسرية ، وتواصلك مع الاستشارات الإليكترونية ، ويهمنا رأيك من خلال تقييم الاستشارة المقدمة لك ومدى رضاك عنها . من خلال الرابط التالي / https:// goo.gl/forms/erzCjkIkIaavpZ٩f٢

٧٢ –كيفية التعامل مع الزوج المتعاطي للحشيش

الاستشارة

السلام عليكم ورحمه الله وبركاته

كيف أساعد زوجي لترك التعاطي، حاولت معاه بالكلام وما فاد إيش أسوي كلمت والدته وكلمته ووقف فترة ورجع تاني وعشان أنا كترت كلام معاه دحين سار يلمح لي ابا أتزوج الثانية ارجو الإفادة وشكراً.

الإجابة

السلام عليكم ورحمة الله وبركاته بداية نشكر لك ثقتك في برنامج الإرشاد الإلكتروني بجمعية المودة للتنمية الأسرية. و يسعدنا تواصلك و الإجابة عن استشاراتك : أختي الكريمة من خلال تفاصيل الاستشارة يتضح أن مشكلتك تتلخص في : (تعاطي زوجك للمخدرات) و كما تعلمين أختي الفاضلة أن المخدرات بكافة أنواعها لها أضرار صحية و نفسية و اجتماعية على المدمن نفسه و على محيطه الأسري، بالتالي أختي الكريمة اسمحي لي أن أقول أن زوجك يشكل خطرا على نفسه و أسرته ، بالتالي يحتاج الأمر إلى وقفة جادة من قبل جميع أفراد الأسرة لحمايته و حماية أسرته مما وقع فيه ، و يمكنك تدبير الأمر وفقا للإرشادات التالية : أولا : استخدام أسلوب الإقناع: من خلال الحوار معه حول الأضرار التي قد تترتب على تعاطيه المخدر و المسكر سواء على نفسه أو أسرته من الناحية الصحية(تلف خلايا المخ – ضعف المناعة– اضطراب الجهاز العصبي – الأمراض الخطيرة كالإيدز) أيضا تحدثي معه عن الأضرار النفسية و الاجتماعية (فقدان التركيز – الاكتئاب – الإصابة بانفصام الشخصية و الهلوسة السمعية والبصرية – بالإضافة إلى الاعتداء الجسدي والنفسي على الزوجة والأبناء في لحظة اللاوعي) . ثانيا : استخدام التوجيه الديني: و ذلك بتذكيره بالله عز و جل و أن ما يقوم به فيه معصية لله ، و أن الإنسان محاسب على كل صغيرة و كبيرة، و مع ذلك فإن الله غفور رحيم لمن تاب و عمل صالحا . ثالثا : فتح نوافذ الأمل للخلاص مما هو فيه : و ذلك من خلال ضرب الأمثلة للأشخاص المتعافين من المخدرات و كيف أنهم أصبحوا أشخاصا أسوياء و نافعين في مجتمعهم ، و هناك العديد من مقاطع الفيديو في اليوتيوب لهؤلاء، و يمكنك إرسال تلك المقاطع له . كما يمكنك يا رعاك الله أن توضحي له أن هناك مراكز و مستشفيات خاصة لعلاج المدمنين و يتم ذلك في سرية تامة حفاظا على خصوصية المدمن و الأخذ بيده للخلاص من المخدرات، و تأهيله ليكون عضوا صالحا في

مجتمعه. كما يمكنك إقناعه بزيارة أولية لتلك المراكز و المستشفيات للاطلاع على ما يقدمونه من خدمات للمدمنين و يمكنه الجلوس مع أحد الأخصائيين هناك ليشرح له برامج علاج الإدمان لعله أن شاء الله أن يقتنع بذلك . رابعا : مساعدته على الخلاص من أسباب الإدمان: حيث أن الدراسات أوضحت أن هناك أسبابا رئيسية يشترك فيها كثير من المدمنين منها : - ضعف الوازع الديني: لا شك إن عدم مراقبة الله و عدم التمسك بتعاليم الدين تعد سببا رئيسيا في الوقوع في المعاصي و منها تعاطي المخدرات، و يحتاج المدمن إلى زيادة مستوى الوعي الديني لديه و ذلك من خلال توجيهه دينيا مع وجود القدوة الحسنة التي تعينه على الخير و تذكره بالله عز و جل. - الصحبة السيئة: فكثير من المدمنين بدأت تجربتهم في الإدمان عن طريق الأصدقاء و دافع الفضول ، ثم تحولت بعد ذلك إلى إدمان، بالتالي يجب تغيير تلك الرفقة السيئة و استبدالها برفقة صالحة تعينه و ترشده إلى الطريق الصحيح. - الضغوط النفسية: و هي تعتبر أيضا سببا رئيسيا حيث تنشأ نتيجة ضغوط الحياة و العمل ، أو مشاكل أسرية أو مادية ، و بالتالي يلجأ المدمن للخلاص من ذلك و نتيجة عدم قدرته على إدارة تلك الضغوط إلى تعاطي المخدرات حيث يشعر بنشوة و لذة لحظة التعاطي، غير مدرك لخطر ما أقدم عليه .بالتالي يجب معرفة الضغوط النفسية التي يواجهها زوجك و مساعدته على التخلص منها . - عدم الاستفادة من وقت الفراغ : مما لا شك فيه أن الفراغ يشكل معضلة للشباب خاصة إذا لم يتم توجيههم توجيها صحيحا ، لذا على المقربين من المدمن توجيهه نحو استغلال وقت فراغه بما يفيد كتشجيعه على الأعمال التطوعية أو ممارسة الأنشطة الرياضية أو القراءة في الكتب المفيدة أو حضور الدورات التدريبية و غيرها من الأنشطة. أختي الكريمة خلاصة ما تم ذكره سابقا ، فإن زوجك في حاجة إلى إقناعه بالعلاج من إدمان المخدرات ، و احتوائه بعد التعافي حتى يبدأ حياة جديدة. و في الختام أختي الفاضلة نسأل الله أن يصلح حال زوجك ، و يعينك على استصلاحه ، كما يسعدنا تواصلك معنا من خلال الاستشارات الهاتفية على الهاتف الإرشاد الأسري(٩٢٠٠٠١٤٢١) . و لحجز موعد للإرشاد بالمقابلة الاتصال على الرقم(٩٢٠٠٠١٤٢٦)كما نرجو الضغط على الرابط لقياس جودة الخدمة المقدمة https://goo.gl/forms/erzCjkIkIaavpZ٩f٢

٧٣ –هل أتزوج سر ا أو لا ؟؟

الاستشارة

السلام عليكم أنا مطلقة سعودية وصار لي أربع سنوات، في شخص حاب يتقدم لي لكن بسبب ان اخوي الكبير رافض الكلام معي بسبب اني عايشة لحالي وساكنة في مدينة بعيدة عن اهلي

وأشتغل وأصرف ع نفسي وفي شخص يمني حاب يتقدم لي لكن انا دايمًا ارفض انه يكلم اهلي الشاب متزوج وأصغر مني وعنده شغل حاب ندخل سوا في شركة والآن جاب لنا شيخ نتزوج بالسر وأنا والله تعبت من الوحدة حابة يكون لي بيت ورجل يوقف معي وهو يحاول انه يرضيني وأنا صار عمري ٣٨ وابي اتزوج قبل يوصل عمري ٤٠ سنة والله محتارة هل اتزوجه وأنا عارفة انه متزوج وعنده أولاد ويحب زوجته معليش اني مو قادرة اجمع افكاري وامي تقول دايمًا تزوجي بالحلال ولا تسوي شيء حرام وش الحل هل اتزوجه فعلا بالسر حتى تجي الموافقة بعدين اكلم اهلي أو ابي أخليه يكلم اخوي وإذا رفض اخوي اتزوجه وبس والله الرجال طيب أحسه ودايمًا يطلب مني الزواج بالحلال وش الحل ؟؟

الإجابة

وعليكم السلام ورحمة الله وبركاته الأخت الفاضلة / نشكرُك ونثمن لك تواصلك مع برنامج الإرشاد الإلكتروني ، بجمعية المودة للتنمية الأسرية ، وندعو الله لك بالتوفيق والسعادة والاستقرار ، كما نسأله سبحانه الصدق والإخلاص ، في القول والعمل . الأخت الفاضلة / ندرك حجم معاناتك ونتفهّم الحيرة التي تعانيها ، فأنت بين مطرقة الحب وسندان رضا والدتك وأخوك . الأخت الفاضلة / من خلال قراءتنا لاستشارتك نذكرك بقول المولى جل في علاه ﴿ وَإِنْ يَتَفَرَّقَا يُغْنِ اللَّهُ كُلًّا مِنْ سَعَتِهِ وَكَانَ اللَّهُ وَاسِعًا حَكِيمًا ﴾، ونسأل الله لك التوفيق والسداد وأن يقدر لك الخير حيث كان ثم يرضيك به ، فهذا هو النعيم المقيم والسعادة العامرة ، ولذلك نطرح بين يديك هذه الفقرات عسى ان ينفعك الله بها وتجدي منها ما يريح قلبك ويحقق راحتك وهي كالتالي / ١ / لا تعطِي الأمور أكثر من نصيبها ، فليس في الدنيا ما يستحق القلق ، وتأكد بأن الصبر مفتاح للفرج وان ما كتب لك يتحقق متى أراده الله . ٢ / تأكدي بأن رفض اخيك الكلام معك لبعدك عن اهلك هو حماية لك ، فقد يكون قلق على بعدك عنهم ، وهو أحرص الناس على سعادتك . ٣ / تخيلي بأن تقدم شاب لخطبة فتاة بالسر وبدون موافقة أهلها ، ماذا سيكون ردك فعلك تجاهها . ٤ / تأكدي بأنه من حق الأخ أن يُشرك في مشروع الزواج منذ اللحظة الأولى ، فهو من ينوب الأب بعد مفارقة الحياة الدنيا وفي ذلك جبر لخواطره، وأنس برأيه، وعون على رضاه ، خاصة ونحن نعلم يقينا أن الأخ يتمنى اللحظة التي يرى من يعول في سعادة وأنس . ٥ / طالما أن الزواج سرا وبدون موافقة الاهل لم تجدِ نفعاً ، فننصحك بالاستجابة لرغبة اخيك ، وذلك لسببين هما : (جانب ديني) ، (وآخر منطقي) ؛ فالديني : طاعته وكسب رضاه ، والمنطقي : لا شكَّ أنَّ تفكيره سيكون أعقل ؛ وأنَّت وبلا شك عاطفتك تسيطر على أفكارك خاصة في هذا الوقت وفي مثل هذه الظروف

. ٦ / ثقي تماماً بأن اخيك يحرص كل الحرص على سعادتك بجانب ، وتأكدي بأن الحب أحياناً لا يكفي لضمان السعادة . وأخيرًا نسأل الله أن يوفقك للخير ، وأن يقدره لك ويجعلك من أهل البر والإحسان . الأخت الفاضلة / نفيدك بأن (جمعية المودة للتنمية الأسرية) توفر استشارات بالمقابلة ، وكذلك استشارات هاتفية ، وذلك على أيدي مستشارين أسريين مختصين ، ذوي خبرة، ومهنية ، وكفاءة عالية ، وهي قائمة على مبدأ السرية التامة ، وذلك عن طريق الإتصال على الهاتف رقم : (٩٢٠٠٠١٤٢١ وتوجد دورات وبرامج تهتم بالأسرة والعلاقة بين أفرادها للجنسين ، وللاستفادة منها والتسجيل بها من خلال الرابط almawaddah.org.sa/activities//: وختاماً نكرر شكرنا لك على ثقتك في جمعية المودة للتنمية الأسرية ، وتواصلك مع الاستشارات الإليكترونية ، ويهمنا رأيك من خلال تقييم الاستشارة المقدمة لك ومدى رضاك عنها . من خلال الرابط التالي / //:https goo.gl/forms/erzCjkIkIaavpZ٩f٢

٧٤ – أمي تحب رجلا غير ابي

الاستشارة

أمي تحب رجلا غير أبي ماذا أفعل وإذا نصحتها تقول أنا امّك وأنا حرة في حياتي ما أنتظر منك أنك تحاسبيني أو ترسلي لي حياتي ربنا المحاسب .. وأبي في حالة شك وكشف الله سترها انتهى أمر العائلة وأبي رجل متقاعد ولكن لا يزال في قوته وشدة أنا وأخواتي أول الضائعين من وراء هذا الشيء ما الحل ولله إني أموت باليوم ألف مرة.

الإجابة

السلام عليكم و رحمة الله و بركاته ، حياك الله أختي الكريمة ، أتمنى أن تكوني و من تحبين بأتم صحة و عافية . .. أختي الحبيبة بسبب انتشار وسائل التواصل الاجتماعي و كثرة تداولها بين الناس التي هونت من مسألة تواصل الذكر و الأنثى غير المحارم مع بعضهم و كذلك قلة و ضعف الوازع الديني و الخوف من الله ، تواجدت العلاقات المحرمة بين الجنسين . والقلب إن خلا من محبة الله تعالى أصبح يبحث في كل مكان عن عاطفة تملأه و تذهب خوائه ووحدته . وإن وجد فهي لحظية زائلة و خطيئة و معصية و تجر وراءها الويلات و الخيبات في الدنيا و الآخرة . على الإنسان أن يعلم دائمًا أن في القلب مكان لا يمتلئ إلا بحب الله و بوجوده و الإيمان به ، و يحاول أن يتقرب إلى الله و يتعرف على الله و يحب

الله وما يحبه الله ، بذلك يهنأ و تستقيم حياته و مشاعره و عواطفه . أختي الحبيبة ذكرتي أن والدتك تحمل مشاعر لشخص غير والدك ، ولعلي أعزو هذا الأمر إلى أسباب (وعلينا دائمًا معرفة أسباب المشكلة لحلها) ، لربما والدتك ليست ملتزمة تماماً و لا يحوي قلبها إيماناً كاملاً و خوفاً من الله و إلا لما أقدمت على ذلك ، ولعل والدك نوعاً ما مختلف في طريقة تعبيره عن مشاعره فهو لا يظهرها تجاه والدتك فلأجل هذا أصبحت تبحث عن العاطفة و الاهتمام في مكان آخر ، و لعل والدتك كذلك لديها وقتاً كبيراً من الفراغ الذي لا تشغله بعمل مفيد أو علم صالح يصرف تفكيرها عن سفاسف الأمور . ولعل ما يغضب الله من المحرمات التي تشجع على العلاقات السيئة من أفلام و مسلسلات وقصص ومجلات موجودة في منزلكم و تطلع والدتك عليها . لنضع هذه الأسباب في نقط لتلخيصها ، ركزي معي حبيبتي : ١: البعد عن الله . ٢: قلة الوازع الديني و الخوف من الله . ٣: برود العاطفة و ضعف العلاقة الزوجية . ٤: مشاهدة ما يشجع على هذه الأمور المحرمة من أفلام و غيره . ٥: وقت فراغ كبير بدون أي مفيد . ٦: لعلي أضيف ضعف العلاقة الأسرية بين الأفراد . رتبتها لكي أختي لكي نبدأ بحل واحدة تلو الأخرى . بالبداية و الأهم و الحل الأمثل و الواجب ذكره يا أختي الكريمة ، هو الدعاء . لربما سمعتي كثيراً في حياتك عن الدعاء و أهميته و لكني أود إخبارك بأنه أعظم سلاح تمتلكينه ، و أقوى حل تجاه كل شيء تواجهينه. عليك بالدعاء أختي الحبيبة لا تتركيه ابداً فهو سلاح قاطع ولو دعيتِ الله بإخلاص بأن يزيل جبلاً لأزاله لك ، سبحانه . اخبرتني صديقة أن أحدى قريباتها هداها ربي لهذا الدعاء ((اللهم ألف بين قلوبنا و اصلح ذات بيننا و اهدنا سبل السلام و نجنا من الظلمات و النور و جنبنا الفواحش ما ظهر منها وما بطن))ووجدت فيه عجباً حيث حلت الألفة بين أفراد عائلتها و ذهبت المشاكل سبحان الله . وهو دعاء نبوي من أدعية النبي صلى الله عليه و سلم . يا أختي الحبيبة أن قلب والدتك و قلوب الخلق جميعها بين إصبعين من أصابع الرحمن يقلبها كيف يشاء ، البشر ما هم إلا أدوات تحت يده سبحانه ، اطلبي الله قبل أن تطلبي أحداً غيره و أسأليه و تضرعي و تذللي بين يديه . ان الله سبحانه مع علو قدره و جلالة منزلته ينزل كل ليلة إلى السماء الدنيا في الثلث الأخير من الليل و يقول هل من سائل فأعطيه هل من مستغفر فأغفر له ، لا تفوتي هذا الوقت الذهبي و هذه الفرصة الثمينة فأنتِ في أمس الحاجة لها . استيقظي في هذا الوقت و أوتري بركعة و ادعي الله من كل قلبك اجمعي شكواك وهمومك و مخاوفك و أخبري الله عنها سبحانه . أخبريه بما أخبرتيني به في هذه الاستشارة عن والدتك ووالدك و عن خوفك ، اذكري تفاصيل مشاعرك و فصلي في قولك فقد كان زكريا عليه السلام حين يدعو يصف حاله و يقول (ربي إني وهن العظم مني و اشتعل الرأس شيباً ولم أكن بدعائك رب شقياً) يصف أنه قد كبر في السن و تعبت عظامه و أصبح لون شهر رأسه أبيضاً ،

صفي حالك كذلك وخوفك و تذكري لن تشقي أبداً أبداً حين تدعين الله (ولم أكن بدعائك ربي شقياً). إنه قريب ، لطيف ، مجيب سميع الدعاء . الدعاء هو أعظم سلاح على الإطلاق و أسهل طريقة للحصول على ما تريدين إذا أردتِ شيئاً ، أدعي الله ، توجهي بالدعاء له في سجودك و في صلاة الوتر العظيمة هي ركعة واحدة في جوف الليل و بعد الرفع من الركوع ارفعي يدك و قولي لله كل ما كتبتي هنا في رسالتك أخبري الله كل شيء في حياتك صغيراً كان أو كبيراً قولي واشتكي و انطرحي و ابكي ، وتذكري دائمًا لا حواجز بينك و بين الله . اعلمي و تيقني أن هذا حلك يا حبيبتي ، واحرصي كذلك على إزالة كل منكر في منزلكم يدعو إلى الفاحشة فالملائكة لا تدخل بيوتاً فيها صوراً و إذا خرجت الملائكة من البيوت ، دخلت الشياطين ودخلت مع الشياطين الفواحش و المشاكل والله المستعان . كذلك أختي الحبيبة ، ناصحي والدتك و استمري على ذلك و لكن ليكن كلامك هيناً ليناً لطيفاً ، فلا تشدي معها بالقول و تذكري دائمًا أنها والدتك و بأنك أمرتِ بطاعتها، بري فيها كما أمرك الله و تقربي منها بخدمتها أصنعي عنها الغداء أو قومي ببعض واجباتها عنها و في الليل أو أي وقت ترينه مناسبا ، أحضري زيتاً وقومي بتدليك قدميها و حادثيها حديثا لطيفاً أخبريها كم تحبينها و أخبريها بحاجتك لها و أنها أساس وقوام العائلة و أخبريها بأن ما تفعله له عواقب عظيمة عليها هي عند الله من غضبه و نزع بركته و معصيته وما تجر المعاصي من شؤم و مصائب، و بعاقبة الفعل عليكم و على عائلتكم و كيف أن والدك إن اكتشف ذلك فقد يؤدي به إلى فعل ما لا يحمد عقباه من تشتت عائلتكم و من الأذى لكم و من تشويه سمعتها و سمعتكم كذلك . حاولي كذلك أن تقوي علاقتها بالله و تقوي خوفها منه ، انصحيها بقراءة القرآن أو حاولي تسجيلها في دار تحفيظ ، فيها صحبة صالحة و أناس صالحين يردونها عن المعاصي ، و الحسنات تذهب السيئات و تذهب حتى الرغبة بعملها . حاولي كذلك التقريب بين والدك ووالدتك ، امتدحي والدك كثيراً عند أمك و اذكري محاسنه و صفاته الطيبة ، وقومي بذلك عند والدك كذلك أخبري والدك بأن يأخذ أمك لأداء العمرة أو رحلة لمكان آخر فقط هما الاثنان ليجددا حبهما ، اصنعي جواً من الألفة بينهما بوجودهما اسألي أمك عن شهر العسل أو والدك ، أين ذهبتم و ماذا فعلتم ؟ انعشي الذكريات الجميلة بينهما . و تذكري بأن الحل الأوحد هو ، القرب من الله و معرفته حق المعرفة ، أختي الحبيبة ، أشعر بمشاعرك و بخوفك ، لا بأس عليك يا حبيبتي هذه الحياة كلها ابتلاء سبحان الله وكلها جهاد و اختبار ، أنتِ في محنة ، أري الله منك خيراً . و لا تخافي و اطمئني ، فمع الله لن تشقي أبداً ، لا بأس على قلبك. حفظك الله و طمأن قلبك و رزقك كل خير اللهم آمين . وأخيرًا نفيدك بأن الجمعية توفر استشارات بالمقابلة و كذلك استشارات هاتفية و ذلك على أيدي مستشارين متخصصين ذوي خبرة و مهنية و مراعين تماماً للسرية و ذلك عن طريق رقم : ٩٢٠٠٠١٤٢١ أو الاستشارة بالمقابلة على رقم :

100

سؤال وجواب من واقع الاستشارات الإلكترونـية

بجمعية المودة للتنمـية الأسـرية

الاستشارات التربوية والسلوكية

٧٥ – كيف اتعامل مع ابنتي المراهقة؟

الاستشارة

ابنتي عمرها ١٥ عام بالصف الثالث متوسط , وهي جيدة في الدراسة ولكن في المنزل سيئة الخلق مع أخواتها و مع والدتها ومعي ايضاً دائمًا متضجرة و عنيدة و صوتها عالي وغير متعاونة من اهتماماتها الجوال و مواقع التواصل الاجتماعي مدمنة عليها و هذا هو سبب مشاكلي معها لأنها بدأت تنحرف و تنجرف خلف ذلك بدعم من صديقاتها بالتعرف على شباب مراهقين من خلال إضافتهم وقد وجهتها أكثر من مرة أن هذا حرام وخطأ ولا يتوافق مع ديننا و عاداتنا واخلاقنا مما اضطرني لضربها لأكثر من مرة وسحب الجوال منها وعند الاعتذار والوعد بعدم تكرار ذلك أعيده لها و تعاود الكرة أكثر من مرة و مؤخراً ذهبت بها الى دكتورة علاج سلوكي دون علمها وتفاجأت وهي في العيادة ولم تتحدث مع الدكتورة نهائياً وأفادتني الدكتورة انها متمردة ... أرغب بتوجيهي كيف التعامل معها .

الإجابة

الأب الفاضل نشكر لك تواصلك مع برنامج الاستشارات الإلكترونية في جمعية المودة, كما نحيي فيك اهتمامك بتربية أبنائك و الحرص على تنشئتهم بطريقة سليمة. أعلم كم هو مؤلم لك أن تجد تصرفات ابنتك مختلفة عما تمنيتها عليه, إن بعض تصرفات ابنتك هي من سمات مرحلة المراهقة. فالعديد من المراهقين يمرون بتغيرات اجتماعية و عاطفية, ويختلف النمو الاجتماعي و العاطفي من مراهق لآخر تبعا لمحيطه, أصدقائه و تجاربه الخاصة, و هذه التغيرات تعلمك أن ابنتك في طور تكوين الشخصية. بالنسبة للتغيرات الاجتماعية فهي تشمل: الاستقلالية, المسؤولية, البحث عن تجارب جديدة. هذه التغيرات تفسر بعض تصرفات ابنتك فشعورها بالاستقلالية قد يسبب اصطدامها معكم, شعور ابنتك بالمسؤولية و رغبتها في الحصول على دور قيادي قد يحسن العلاقة بينك و بينها, إذا أشعرتها بأهمية دورها في المنزل و أعطيتها بعض المسؤوليات التي تتناسب مع مرحلتها العمرية. أما بالنسبة لرغبة المراهقة في تجارب جديدة قد ينطوي ذلك على التعرض لبعض المخاطر مثل التمرد و مازالت ابنتك تتعلم كيفية السيطرة على انفعالاتها, أو تجربة الدخول في علاقات عاطفية. ستجدها تفضل قضاء أوقات طويلة بمفردها بعيداً عن أفراد الأسرة و تحرص على قوة علاقتها مع صديقاتها كما أنها تكون كثيرة التذمر و عند أبسط مواجهة تجدها شديدة الانفعال. السبب الرئيسي لهذه التصرفات هو عدم قدرتها على

حل المشكلات التي تواجهها, مما يجعلها تتصرف على هذا النحو لأنها لا تتمكن من التعبير عن رغباتها بصورة صحيحة تسمح للآخرين بتلبيتها لها, فتلجأ لهذه التصرفات لتلبي احتياجاتها الخاصة, قد تكون المشكلة هي رغبة الأبنة في المزيد من الاهتمام و الرعاية و الوقت الخاص سواء منك أو من الأم, و عدم حصولها على رغبتها و عدم قدرتها على التعبير عن مشاعرها جعلها تلجأ لأسلوب الهجوم. لربما هي بانتظار رد فعل عاطفي منكم (احتضان, قبلات, اعتذار و تصحيح مفاهيم) لكنها في المقابل وجدت توجيه و توبيخ مما زاد من صعوبة المشكلة لديها, فالآن من وجهة نظرها أنتم تهتمون برأي الآخرين عنها و لا تهتمون بمشاعرها بالدرجة الأولى. و تعرفها على الشباب قد يكون بسبب حصولها على الاهتمام من ناحيتهم و شعورها بأنها محبوبة و مرغوبة منهم, و بالرغم من أنها وعدتك بالامتناع عن التواصل معهم إلا أنها بحاجة لتلبية احتياجها من الحب و الحنان مما دعاها لتكرار الخطأ. رغبة ابنتك في الاستقلالية و فرض رأيها لم تتمكن من تحقيقها إلا عن طريق الرد عليك و على الأم, فعندما تطلب منها القيام بأمر ما, فإن طريقتها لفرض رأيها تكون بإظهار عدم الاحترام مما يجعلك تتجنب التحدث معها في المواضيع التي تعلم أنك ستصطدم معها فيها. و في حين تبدو ابنتك خارجة عن السيطرة, فهي في الواقع تمتلك كامل السيطرة على المواقف بينكم. تصرفات ابنتك ستدفعك للاستسلام لتصرفاتها و بالتالي تركها و عدم متابعتها مما يشعرها بعدم اهتمام الأهل بها و التمادي في التصرفات السلبية و النتيجة أن الفجوة تكبر بينكم. في بعض الحالات يلوم الآباء أنفسهم كونهم فشلو في التواصل مع أبنائهم و بالإضافة لذلك فهم يلومون أبناءهم كونهم لا يقدرون مجهوداتهم. من الضروري في هذه المرحلة التفكير في الأبناء و كيف أنهم كبروا و تغيرت شخصياتهم, ما هي مخاوفهم؟ ما الأمور التي تسعدهم؟ ما الأمور التي يندمون عليها؟ ما احتياجاتهم؟ أحلامهم؟ كتابهم المفضل؟ فريقهم المفضل؟ طعامهم المفضل؟ لمن يلجؤون عند الحاجة؟ كيف يريدون العلاقة مع الوالدين؟ من الطبيعي عدم إلمام الأم و الأب بهذه الأمور, لكن مجرد التفكير بهذه الأمور سوف يغير من طريقة تعاملك مع ابنتك. قم بتغيير العلاقة و طريقة التعامل فيما بينكم, فرغ من وقتك ساعة أسبوعية لتقضي فيها وقتا خاصا مع ابنتك للعب بالورق أو الشطرنج أو الحديث عن الذكريات السعيدة أو عمل نشاط محبب. أخبرها أنك كنت مشغولاً في الفترة الماضية و أنك تفتقد الجلوس معها و تعامل معها كصديق. و إياك و محاولة توجيهها أو نصحها في هذه الفترة, بل فاجئها بتعاملك الجديد معها و اترك الإلكترونيات و كل ما يشغلك عنها. في هذه المرحلة أنت تعيد بناء علاقتكم و ثقتها بك و ستجد نفسها تستمتع بصحبتك و تتقرب لك. و نحن في جمعية المودة نقدم دورة مجانية بعنوان (الخصائص السلوكية للمراهقين) أنصحك بحضورها لتسهيل التواصل بينك و بين ابنتك, و أرجو منك ألا تتردد في التواصل معنا في حال استمرار

المشكلة أو عند وجود أي استفسار آخر فنحن نسعد بخدمتك, و للاستشارات الهاتفية يرجى الاتصال على هاتف الإرشاد الأسري (٩٢٠٠٠١٤٢١), و لحجز موعد للإرشاد بالمقابلة الاتصال على الرقم (٩٢٠٠٠١٤٢٦),و في الختام نسأل الله التوفيق لك و لمن تحب.

٧٦ – ساعدوني في اختيار التخصص ...

الاستشارة

لا أعرف كيف أحدد تخصصي الجامعي ؟

الإجابة

الحمدُ لله، والصلاة والسلام على نبينا محمد وعلى آله وصحبه أجمعين. نشكر لك تواصلكم معنا (جمعية مودة للاستشارات الإلكترونية) آملين في تواصلكم الدائم مع الموقع سواء كانت استشارات تربوية أسرية اجتماعية زواجية نفسية: أما بعد : يؤثر الاستقرار المهني في العمل كثيرا على الاستقرار النفسي، حيث يسهم ذلك الاستقرار في إشباع الكثير من الحاجات النفسية والمادية ، ولذا فالاختيار الصحيح للمهنة يؤدي بالفرد للتوافق النفسي ليس في مجال العمل فحسب وإنما في مجال حياته بصفة عامة وهناك الأسس النفسية اللازمة للتوجيه التربوي والمهني يجب أن تراعى في الطالب عند اختيار التخصص أو المهنة المستقبلية : ١- القدرات ٢- الاستعداد ٣- الميول ٤- الشخصية ٥- التحصيل . فلا يمكن لطالب تحصيله منخفض أن يلتحق بكلية الطب , أو طالب لديه شخصية ضعيفة أن يكون في أدارة الأعمال , أو طالب لديه استعداد جسدي متدني أن يكون في كلية التربية الرياضية أو الكليات العسكرية. أذن لكل تخصص استعداد مناسب وقدرات مهمة ويجب أن يكون لديه تحصيل دراسي وشخصية معينة بالإضافة إلى ميول واتجاهات الطالب . هناك العديد من اختبارات الميول والاتجاهات ويمكن للشخص أن يختبر نفسه فيها من أهمها نظام مقياس الميول والقدرات المهنية (هدف) التابع لصندوق الموارد البشرية ويمكن أن تجري الاختبار الكترونيا ومعرفة النتيجة مباشرة . ولكن الميول ليست الوحيدة في تحديد التخصص فهناك التحصيل ونسبة الثانوية العامة واختبار القدرات والتحصيلي وكذلك سمات شخصيتك واستعداداتك اللازمة مثلا لتعلم اللغة الانجليزية أو لأجراء بحوث علمية بحسب التخصص أو غير ذلك ..... الخ عليك عند اتخاذ القرارات تقوم بـ : — حدد رغباتك واحتياجاتك وميولك وقدراتك — حدد مصادر معلوماتك وحللها ـ معرفة جميع الفرص

الممكنة – حدد اختياراتك – اجمع المعلومات عن اختياراتك وصنفها – قيم اختياراتك وفقاً لميولك وقدراتك واستعداداتك وتحصيلك – اختر واصنع قرارك – نفذ وتابع وطور ذاتك بالتخطيط الجيد – استشير المقربين من أهل الخبرة وممن يدركون قدراتك واستعداداتك وعلى علم بالفرص الوظيفية المستقبلية لتخصصات المهنية . أخيرا أخي الفاضل يمكنك الاستفادة من الدورات العامة أو التي تعلن على موقع الجمعية , كما يمكنك الاستفادة من الاستشارة الهاتفية على الرقم ٩٢٠٠٠١٤٢١ , أيضا مركز الاستشارات الإلكترونية يرحب بكم في حال وجود استفسارات أسرية ونفسية واجتماعية وتربوية وزوجية وشرعية عبر الموقع الإلكتروني http://almawaddah.org.sa أسأل الله لك التوفيق في حياتك العلمية والعملية .

٧٧ – تصرفه أتعبني

الاستشارة

نحن نعيش مع أب عنيف يسب ويشتم ويكسر ويضرب أمام أطفالي ولكن بعد الانفصال منه لاحظت أن ابني الكبير البالغ من العمر ٥ سنوات أصبح عنيفًا أيضًا يضرب الأطفال يضرب الخادمة يكسر يسب كثير يكذب كثيرا، وكثير الإزعاج والحركة الكل يشتكي منه أهلي، الجيران، المدرسة ويبكي كثيراً. أنا متأزمة نفسياً من حالته . أرجوكم ساعدوني.

الإجابة

الأخت الفاضلة أشكر لك تواصلك مع برنامج الاستشارات الإلكترونية في جمعية المودة، و أحيي فيك اهتمامك بأسرتك و حرصك عليها, كما أسأل الله أن يحفظك و إياهم من كل مكروه. إن سلوك الطفل لا يتغير بين يوم و ليلة وعليك توجيهه بطريقة مستمرة و ستجدين أن شخصيته أصبحت أسهل في التعامل مع مرور الوقت, لأن الطفل بطبعه يسعى لإرضاء الآخرين فعليك تنمية هذا الجانب.. قد يلجأ الطفل للعنف لأنه لا يعرف وسيلة أخرى للتعبير عما بداخله. إن نمو الطفل العاطفي, يفوق نموه العقلي بمراحل. هذا يعني أنه يشعر بمشاعر مختلفة كالغضب, الغيرة أو الحزن, لكنه لا يعرف كيفية التعبير عنها, و هذا الأمر يدفعه للتعبير عن ذاته جسدياً. حاولي مراقبة طفلك و معرفة الأسباب التي تدفعه لضرب الآخرين. هل أخذ منه أحد الأطفال لعبته؟ هل تم استبعاده من مجموعة اللعب؟ هل اقترب منه أحد الأطفال بطريقة ضايقته؟ هل رفضت الخادمة مساعدته في أمر معين؟ في هذه الحالة,

, تحدثي مع صغيرك و أوضحي له شعوره و أنك تتفهمين موقفه لكن تعبيره عن شعوره خاطئ و لا بد من توجيهه للتصرف الصحيح للتعبير عن مشاعره, كأن تقولي « لم يعجبك تصرف هذا الطفل فقد كنت تستمتع باللعب, لكنه أبعدك عن المجموعة, أنت غاضب لكنا لا نضرب الآخرين». إن نبرة صوتك و لغة جسدك تمكنه من فهم أنك تعطفين عليه و تقدرين مشاعره. هنا تمكنتِ من توضيح خطأ ابنك و سبب حدوث المشكلة و التوجيه بعدم تكرار التصرف الخاطئ, بالإضافة لتوجيهه للتصرف الأمثل عند كل موقف. و في المقابل عززي سلوكه الحسن, بمدحه و الثناء عليه عندما يتعامل بلطف مع الآخرين. كخطوات عملية لحل المشكلة: ١- ابقي هادئة إذا قامت ابنك بضرب طفل آخر, فقد يكون شعر بالخوف أو الغضب و تصرف بناء على ذلك. ٢- اعتذري للطفل الذي أخطأ ابنك في حقه «نحن نعتذر لأنه ضربك و لكنه كان حزينا لأنه فقد لعبته». ٣- تحدثي مع ابنك الآن و أخبريه كيف أن ضربه للآخرين يجعلهم يتألمون و اسمحي له بوقت بعيد عن الأطفال حتى يهدأ قبل أن يعود للعب معهم. ٤- البكاء يساعد في التخلص من المشاعر السلبية, فدعيه يبكي إذا كان بحاجة لذلك. ٥- اشرحي له عن مشاعره التي جعلته يقوم بضرب الطفل الآخر. ٦- وضحي له التصرف الصحيح كأن تقولي «في المرة القادمة قل له توقف» أو اطلب مساعدتي و سأحضر لمساعدتك. أرجو منك التذكر أن الحركة الكثيرة تميز الأطفال في هذه المرحلة العمرية، و لذا يجب السماح لهم بحرية الحركة و معاقبتهم على التصرفات الخاطئة فقط. و في حال لم تنجح الخطوات السابقة, فبإمكانك عقاب الطفل كلما كرر السلوك الخاطئ. إن أفضل وسيلة لعقاب الأطفال هي بوضعهم في كرسي العقاب لمدة تعادل (دقيقة لكل سنة عمرية)، مع توضيح سبب وضع الطفل في العقاب و مصالحته بعد انتهاء المدة ليعلم أن الأم تحبه و لكنها عاقبته بسبب التصرف الخاطئ. مثال على ذلك يكون عندما تنبه الأم على الطفل بعدم ضرب أخيه، و يقوم الطفل بضرب أخيه رغم تحذير الأم، في هذه الحالة تقول الأم: لقد حذرتك من عدم ضرب أخيك و لكنك أخطأت و لذا ستجلس في كرسي العقاب. كرسي العقاب قد يكون كرسي الطعام أو حتى سرير الطفل بحيث يتم وضع الطفل و التأكد من أنه لن يؤذي نفسه، مع مراعاة عدم تركه لوحده ولا حبسه. بعد مرور مدة العقاب, تقوم الأم بإخراج الطفل من العقاب و معانقته و إخباره بأنه تعاقب بسبب التصرف الخاطئ و أن الأم تعلم أن ابنها لن يكرر هذا التصرف مرة أخرى. قد يستلزم الأمر الاستمرار على استعمال كرسي العقاب لمدة ٣ أسابيع قبل أن يعلم الطفل أن الأم لن تتجاهل التصرف السلبي. و من الضروري أن تستمر الأم في استخدام هذا الأسلوب، لأنها لو توانت عن العقاب مرة واحدة، فقد يكرر الطفل التصرف الخاطئ لمدة شهر، على أمل أن تتجاهل الأم مرة ثانية. و للاستشارات الهاتفية يرجى الاتصال على هاتف الإرشاد الأسري

(٩٢٠٠٠١٤٢١), و لحجز موعد للإرشاد بالمقابلة الاتصال على الرقم (٩٢٠٠٠١٤٢٦), كما نرجو الضغط على الرابط لقياس جودة الخدمة المقدمة من الإرشاد الإلكتروني https://goo.gl/forms/YYZlGVSDfsQM١xZt١ أرجو منك عدم التردد في التواصل معنا في حال استمرار المشكلة أو لأي أمر آخر فخدمتك تسعدنا, و نحن في جمعية المودة نقدم دورة رائعة بعنوان (خصائص مرحلة الطفولة), أنصحك بحضورها لتحسين التواصل مع ابنك. و ختاما أسأل الله التوفيق لكم و أن يرزقكم بر أبنائكم و يقر أعينكم بهم.

٧٨ – عندما يتحدث طفلي بألفاظ سيئة. كيف أتصرف معه؟

الاستشارة

ابني عمرة ١٠ سنوات كل ما يغضب أو يزعل يتلفظ بكلمات غير لائقة، تعبت أنا ووالده عن منعه. أفيدوني كيف التعامل معه. وجزاكم الله خيراً..

الإجابة

وعليكم السلام ورحمة الله وبركاته الأخت الفاضلة / نسألُ الله عز وجل أن يصلح لكم النية والذرية ، كما نسأله سبحانه الإخلاص في القول والعمل ، وكذلك نشكرُ ونثمن لكِ تواصلك مع برنامج الإرشاد الإلكتروني بجمعية المودة للتنمية الأسرية الأخت الفاضلة / قال تعالى : (وَاللَّهُ أَخْرَجَكُم مِّن بُطُونِ أُمَّهَاتِكُمْ لَا تَعْلَمُونَ شَيْئًا وَجَعَلَ لَكُمُ السَّمْعَ وَالْأَبْصَارَ وَالْأَفْئِدَةَ ۙ لَعَلَّكُمْ تَشْكُرُونَ) ، وأول حاسة تعمل هي حاسة السمع ومن هنا كان حرص الشريعة على المسارعة بطرح كلمات الآذان في أذن الوليد ، وذلك لطرد الشيطان ، ولتكون كلمات التوحيد هي أول ما تطرق سمعه ، وهذا مما يؤكد أنه لا شك فيه أن الأسرة تعتبر المؤثر الأول في حياة الطفل ، فمنها يتعلم اللغة ويتشرب القيم الثقافية والاجتماعية ، وعندما يصبح الطفل في المراحل الأولى من الاعتماد على الذات بعد أن يستطيع المشي والتواصل اللغوي مع دائرة أوسع من الأسرة ، يبدأ باكتساب عادات سلوكية جديدة ، قد تكون دخيلة على الأسرة ، ويبدأ بتقليد الألفاظ والكلمات التي يرددها الآخرون ، بشكل أعمى ، حتى دون وعي بمعانيها ، وتشكل الألفاظ النابية أحد مكتسبات الطفل من بيئته المحيطة ، لكنها من الأمور السلبية المؤرقة للأسرة ، ويكتسب ذلك من القدوة السيئة في الأسرة لا سمح الله ، أو المخالطة الفاسدة في الشارع أو المدرسة ، أو وسائل الإعلام ، وتعتبر هذه من أهم مصادر اكتساب هذه الألفاظ ، وليس أحرج على

الأبوين وأحزن على قلبيهما من أن يتلفظ ابنهما بألفاظ بذيئة ، أمامهما أو أمام الغرباء ، فيشعران بالحرج ، وتكون ردة فعلهم الغضب ، ولكن ماذا بمقدور الوالدان العمل في هذه الحالة . الأخت الفاضلة / من المهم أن تعرفي من أين جاءت هذه الكلمات ، ومن أين اكتسبها ، ولماذا يستخدمها ، وهناك احتمالات عديدة تجعل الطفل يشتم ويتلفظ بألفاظ غير لائقة / ومنها على سبيل المثال لا الحصر : ١/ ليشعر أنه كبير ويشعر من حوله بذلك ، فعندما يسمع الطفل من هو أكبر منه يشتم ، عادة يكون اللفظ ملفتاً للانتباه ، ويكون لمن حوله دائمًا ردة فعل ، والانفعالات واضحة ، والجو يصبح مرعباً ، فيحاول الطفل أن يتلفظ بنفس الألفاظ ، ليرى إن كان سيحدث نفس ردت الفعل ، التي سببها الأكبر منه سناً . ٢/ إن يكتسب الاحترام ، وأنه بهذه الألفاظ سيحصل على نفس الاحترام الذي يتميز به الأكبر سناً ، وهو يظنه احتراماً بسبب هذه الألفاظ . ٣/ لجذب الانتباه ، عندما يستخدم الطفل كلمة سيئة ، ويحصل على وجوه مندهشة ومتفاجئة من الأكبر سناً حوله ، فإنه يعتقد أنه قد حصل على سلاح فتاك . ٤/ ليثبت استقلاليته ، فيحاول الطفل هنا أن يثبت أنه منفصل عن الأهل ، وأن له شخصية ، ويستطيع السيطرة على الوضع من حوله . ٥/ ليحصل على رضى أقرانه ، فعادة الأطفال يريدون دائمًا أن يكون لهم أصحاب يقبلونهم ، وبعض الأصحاب يعتقدون أن الشتائم تعطي شخصية ، وبهذا يحاول الطفل أن يشتم خاصة أمامهم ليحصل على قبولهم . ٦/ لتقليد ما يراه على الشاشة ، فالطفل يتأثر بالبيئة المحيطة به بكل بساطة ، إذا كانت الشخصية على الشاشة محببة للطفل ، فإنه حتما سيقلدها في كل شيء خاصة الشتائم . وهنا حاولي أن تستعرضي في مخيلتك ، ماهي الأسباب من وجهة نظر ومن خلال معايشتك لطفلك ، التي تجعله يشتم ، ويلجأ إلى استخدام هذه الألفاظ ، وحددي الموقف الذي عادة يشحنه ويجعله يلجأ إلى هذا السلوك ، وعندما تفهمين الأسباب وتحديديها ، بإمكانك أن تستخدمي بعض هذه الحلول / ١/ هدوء الأعصاب وقت الحدث : عادة التعبير المفاجئ الذي يظهر في وجه أحد الوالدين ويوحي بالغضب ، سيكون حافزاً للطفل ، ليكرر الكلمات السيئة ، والبساطة والهدوء أفضل بكثير ، مثلاً : (يا ابني هذه ليست الكلمة التي تمنيت أن أسمعها منك) ، ممكن أن تستبدلها بكلمة أخرى أجمل منها ، مثل كذا وكذا ، وإذا أصر الطفل ، اختاري وقتاً هادئاً وأخبريه عن ضيقك وبكل هدوء ، واجعلي له حدوداً ، أخبريه لماذا يشتم البعض ، أخبريه معاني هذه الكلمات السيئة ، اشرحي له لماذا هذه الكلمات غير مقبولة ، في هذا البيت ، وأخبريه بالنتائج المترتبة على هذه الكلمات . ٢/ علميه بدائل عن هذه الكلمات للتعبير عن غضبه ، فبعض الأطفال يجدون صعوبة في التعبير عن مشاعرهم الغاضبة ، وهذا لقلة خبرتهم وفقدان الحكمة ، مما يجعلهم يظنون أنهم الوحيدون في هذا العالم الذين يشعرون بهذا الشعور ، ولكن لا بأس للطفل أن يشعر بالغضب تجاه أحد الوالدين ، بسبب الحدود الموضوعة ، مثلاً : (إن بكى

الطفل بسبب العقاب الذي ناله) ، فهذا بالنسبة له سبب حقيقي للبكاء ، وإن سمعتي منه كلمة غير لائقة ، فوراً استبدلي الكلمة له وقولي : (هذا الكلام غير مقبول ، بإمكانك أن تقول : أنا متضايق ولا أوافق على هذا العقاب ، واجعليه يذهب إلى غرفته ليعبر كما يشاء ويهدأ) . ومن العدل أن تتوقعي من طفلك أن يكون متضايقاً جداً ، ويعبر عن غضبه بكلمة بسيطة مثل : (أنا متضايق) الطفل سيغضب ويعبر ، وأنت عملك هنا أن تعلميه ، وتكوني مثله الأعلى لأنه يراكِ ويرى والده في كل موقف ويقلدكم ، عليك أن تكوني المصححة لسلوكه الخاطئ ، وتعليمه طرق التعبير الصحيحة عن مشاعره كبديل عن الغضب ، والكلمات السيئة . امدحي تصرفاته الطيبة والحسنة، فعندما يقوم طفلك بالتعبير عن غضبه بطريقة صحيحة ، يجب أن تعيريه اهتماماً ، وتمدحي هذا التصرف منه ، ليس في نفس الوقت طبعاً حيث يكون غاضباً ، بل لاحقاً ، قولي : (لاحظت أنك عندما كنت غاضباً من أخيك قمت بإخباره بكلمات قوية ، ولكن مؤدبة ثم ذهبت إلى غرفتك ، حتى تهدأ ، هذا تصرف الناضجين والعاقلين . الأخت الفاضلة / الحياة بشكل عام تطرأ عليها الكثير من المتغيرات، التي يطول شرحها ، فإن كنت بحاجة إلى استشارة هاتفية ،فإن (جمعية المودة للتنمية الأسرية) توفرها على أيدي مستشارين أسريين مختصين ، ذوي خبرة ، ومهنية ، وكفاءة عالية ، وهي قائمة على مبدأ السرية التامة ، وذلك عن طريق الاتصال برقم الاستشارات الهاتفية على الهاتف رقم : (٩٢٠٠٠١٤٢١) وأخيرًا نسأل الله أن يمن عليكم بالذرية الصالحة.

٧٩ – هل تصرفات ابني طبيعية؟

الاستشارة

السلام عليكم ورحمة الله وبركاته ابني عمره ١٧ سنة من حوالي سنة ونصف انقلبت أموره رأساً على عقب تغيرت شخصيته تماماً أصبح متمرداً بعد ما كان مسالماً، لا يهتم لنظافته ولا لدروسه كان يصلي الجماعة مع أخيه ووالده من صغره ولا يخرج خارج المنزل إلا برفقتنا. الآن أصبح لا يريد الذهاب معنا فقط يريد ان يخرج مع أصدقائه يفضلهم علينا ويستمع لكلامهم يعاند ويجادل والده كثيراً، بعدما كان يحترمه ويخجل منه أو أحيانا يخاف منه الآن يرفع صوته وإذا عاقبناه أو حرمناه من أي شيء يثور ويغضب ويستهين كثيراً بصلاته. وقد حاولت معه بشتى الطرق وكنت قريبة منه ولا زلت ولكنه اصبح منعزلاً عنا بالبيت اما نائم أو يمسك جواله أو يخترع اي حجة للخروج من المنزل ويعود متأخراً . يكذب كثيراً ولا يشعر بنفسه اكلمه أحاوره بالقصة بأسلوب لطيف أن يبتعد عن الكذب وعن عواقبه اذكره بأهم صفات نبينا صلى الله عليه وسلم واذكر له

الاحاديث والقصص عن الكذب واهمية الصدق يعدني أن يتغير وبعدها يزداد سوء. هل يعتبر ذلك طبيعياً من خصائص مرحلة المراهقة أو اعرضه لطبيب نفسي أو معالج سلوكي. أفيدوني جزاكم الله خيراً.

الإجابة

السلام عليكم ورحمة الله وبركاته بداية نشكر لك ثقتك في برنامج الإرشاد الإلكتروني بجمعية المودة للتنمية الأسرية. و يسعدنا تواصلك و الإجابة عن استشاراتك : أختي الكريمة قبل الإجابة عن استشاراتك نود أن نشير إلى بعض النقاط الإيجابية في عرضك لمشكلتك و يمكن إيجازها في النقاط التالية: - طلبك للاستشارة في حد ذاته نقطة إيجابية تدل على وعيك. - رغبتك في استصلاح ابنك. و بالعودة إلى إلى تفاصيل الاستشارة نجد أن مشكلتك تتلخص في : - تغير سلوكيات ابنك المراهق . أختي الفاضلة كما تعلمين أن لكل مرحلة عمرية تغيرات تطرأ عليها سواء من الناحية الجسمية أو الانفعالية أو العقلية، و مرحلة المراهقة التي يمر فيها ابنك من الطبيعي أن تصدر منه بعض التصرفات التي تظهر في صورة التمرد عن الأسرة و البحث عن الاستقلالية ، كذلك محاولته عدم التقيد بالأنظمة التي تفرض عليه ، و كذلك ولاؤه لجماعة الرفاق و ارتباطه بها أكثر من أسرته ، كل ذلك هي محاولة منه لإثبات ذاته و أنه أصبح رجلاً، و هذا ما نسميه (بأزمة الهوية) من أنا ؟ فلذلك أختي الفاضلة لا تقلقي كثيراً ، فهذه المرحلة تحتاج إلى صبر و حكمة للتعامل فيها مع الابن. أختي الفاضلة إن السلوكيات الخاطئة التي يمارسها أبناؤنا خاصة في مرحلة المراهقة تعود إلى جانبين : أولا : أسباب داخلية المنشأ: وهذه تتعلق بمدى مقدرتنا كآباء على مساعدة المراهق على إشباع حاجاته النفسية و تقديره لذاته و تكوينه لمفهوم إيجابي نحوها. إن أي خلل في ذلك قد يجعل المراهق يسلك طرقا أخرى لإشباعها . و من الحاجات النفسية للمراهق و التي ينبغي على الوالدين التنبه لها : ١-. حاجة المراهق للحب والتعاطف: إن السمة الأساسية للنمو الانفعالي في المراهقة هي الرغبة في العطف على الآخرين وكسب عطفهم في الوقت نفسه، ولا شك أن عملية الأخذ والعطاء العاطفي هذه ضرورية لتأمين الاستقرار العاطفي في حياة المراهقين. ٢- حاجة المراهق إلى الانتماء: إن الإنسان اجتماعي بطبعه، ويؤكد علماء النفس أن الإنسان يحتاج دائما إلى الانتماء إلى جماعة يحس بانضمامه تحت لوائها و بدوره فيها وتتأكد من خلال هذا الدور شخصيته وذاته. ويكتسب مكانة اجتماعية يحس معها بالراحة والسعادة. وأول جماعة يحس نحوها الابن بالانتماء هي أسرته التي يقترن اسمها باسمه، ويصاحبها طول مراحل حياته. وكذا الانتماء إلى جماعات اللعب، أو جماعات زملاء المدرسة أو الحي. ويأتي هنا دور

الأسرة في اختيار الجماعات التي ينتمي إليها الابن المراهق، وتوجيه. هـ وتبصيره بأهداف هذه الجماعات والفوائد أو المضار التي قد يترتب عليها. ٣- حاجة المراهق للتقدير: إن الابن المراهق في حاجة إلى أن يعترف به الكبار، وأن يعاملونه كفرد له أهميته لذلك: على الذين يتعاملون مع المراهق أن يحترموه عند نجاحه في أي عمل، وينصتون إليه عندما يتكلم، ويكافئوه عند القيام بشيء يستحق المكافأة. دور الأسرة كبير في إكساب الابن المراهق ثقته بنفسه في حدود ما يتوفر لديه من قدرات خاصة، و ذلك من خلال الثناء عليه عند الإنجاز. ثانيا : أسباب خارجية المنشأ : و نقصد بها العوامل البيئية المحيطة التي تؤثر في شخصية المراهق سواء بالإيجاب أو السلب و منها : ١- التنشئة الأسرية الخاطئة : لا شك أن إهمال الوالدين و عدم إلمامهما بخصائص النمو لكل مرحلة عمرية يوقعهما في دائرة الخلاف مع الابن لعدم معرفتهما بطبيعة المرحلة و خاصة المراهقة و متطلباتها نتيجة التغيرات الفسيولوجية و السيكولوجية. ٢ - الصحبة السيئة: فالأقران السيئون لهم تأثير على المراهق لا سيما و أن هذه المرحلة تتميز بأن المراهق انتماؤه لجماعة الرفاق قوي الصلة. فهو يؤثر و يتأثر بهم. فعادة يجد المراهق في جماعة الرفاق إشباع لحاجاته التي افتقدها في محيط أسرته . ٣- الاستخدام السيء للتقنية : كما نعلم أن التقنية الحديثة سلاح ذو حدين ، فهي تصدر الثقافات بمختلف مشاربها ، فإذا لم يكن هناك موجه للمراهق و ينمي في داخله الرقابة الذاتية و مخافة الله فإنه قد ينجرف وراء المواقع المشبوهة. ٤- ضعف الوازع الديني: إن معظم المشكلات التي يقع فيها المراهقون هي نتيجة إهمال التربية الدينية القائمة على القيام بالعبادات المفروضة و غرس مفهوم مراقبة الله في السر والعلن. و الآن أختي الكريمة حاولي أن تتمعني في الأسباب السابقة و ربطها بطبيعة شخصية ابنك و سلوكياته ، و حددي أيها قد يكون له علاقة بسلوكياته ، لنعطي مثالا على ذلك من خلال التساؤلات التالية: هل يؤدي العبادات المفروضة ؟ هل العلاقة بينكم في محيط الأسرة قوي ؟ هل هناك احتواء و إشباع لحاجاته؟ هل يعطى مصروفا على قدر حاجته ؟ هل تعرفتم على أصدقائه و سلوكياتهم؟ هل لاحظتم عليه لا قدر الله أعراض التعاطي ؟ من خلال التساؤلات السابقة يمكنك أختي الفاضلة بمساعدة والده تحديد أسباب لجوء ابنكم إلى هذه السلوكيات . و ما زال هناك متسعا لتعديل سلوكه من خلال اتباع الإرشادات التالية : - حثه على أداء العبادات و خاصة الصلاة في وقتها مع تذكيره بالله و أن الله مطلع على كل ما يقوم به. - التقبل و منحه مزيدا من الحب . - نذكرك أختي الكريمة أن المراهق لا يقبل الأوامر المباشرة أو النواهي المباشرة. -الحوار الهادئ بعيدا عن العبارات الجارحة و اللوم و استخدام أسلوب الإقناع . - مناقشته في المصروف الذي يحتاجه و معرفة أين ينفقه. - منحه مزيدا من المسؤولية في إدارة بعض الشؤون المنزلية. - التعرف على أصدقائه و التحقق من سلوكياتهم. - إعادة ترتيب الأولويات لديه فكثير من المراهقين مشكلاتهم مرتبطة بترتيب الأولويات فهم مثلا يرون أن الخروج مع أصدقائه أولى من

الخروج مع أسرته ، و يمكن إعادة ترتيب الأولويات لديه من خلال الحوار و الإقناع. – يمكن لوالده زيارة مدرسة الابن و يشرح للمرشد الطلابي سلوكيات ابنه ، ويطلب منه مساعدته لتعديل سلوكه من خلال توجيه معلم التربية الإسلامية رسالة إلى طلاب الفصل الذي يدرس فيه الابن عن عقوق الوالدين. كذلك دمجه مع بعض الرفاق الصالحين و هذا ما يسمى بإرشاد الأقران. وغيرها من الأساليب التي يراها المرشد الطلابي. – و أخيرا أختي الفاضلة نوصيك باللجوء إلى الله و كثرة الدعاء بأن يصلحه . و تذكري قول الله تعالى (إنك لا تهدي من أحببت و لكن الله يهدي من يشاء و هو أعلم بالمهتدين). و في الختام نسأل الله أن يصلح ابنك ، و يسعدنا تواصلك معنا من خلال الهاتف الإرشادي(٩٢٠٠٠١٤٢١).

٨٠ – ابني عدواني

الاستشارة

السلام عليكم ورحمة الله وبركاته متزوجة من ست سنوات ولدي ابن عمره خمس سنوات يقوم بضرب وعض الأطفال من هم أصغر منه أو بعمره . يحرجني أمام الناس وأصبحت أقلل من زياراتي للأهل والأصدقاء. كيف أتعامل معه؟ أفيدوني جزاكم الله خيراً.

الإجابة

الأم الفاضلة أشكر لك تواصلك مع برنامج الاستشارات الإلكترونية في جمعية المودة, و أحيي فيك حرصك و اهتمامك بابنك كما أسأل الله أن يحفظك و إياه من كل مكروه. في البداية, أود أن أعلمك أن شعور الغضب و العدوانية شائع بين الأفراد البالغين و الأطفال على حد سواء. لكن الكبار لديهم قدرة أكبر على التحكم في تصرفاتهم عند إحساسهم بهذه المشاعر. في حين أن الأطفال يلجؤون للضرب أو العض للتعبير عن مشاعرهم في حال شعورهم بالظلم أو عدم الرضى. بإمكانك تعليم طفلك كيفية التعامل مع نوبات الغضب بصورة سليمة, و سيفيد ذلك على المدى القصير في تخفيف حدة التوتر في البيت و على المدى الطويل فإن ذلك مفيد لأنه سيساعد طفلك على حل المشكلات و التعامل مع مختلف المشاعر التي يحس بها. كخطوة أولى كوني رفيقة لطفلك في محاولاته للتغلب على الغضب ليعلم أن المشكلة تكمن في طريقة تعبيره عن الغضب و ليست في الطفل ذاته. و تحدثي مع طفلك عن الأسباب التي تدفع به للانفجار في نوبة غضب و عندما تظهر بوادر الغضب وقد تكون:

ضم الكفين في شكل قبضة, شد الجسم, التلفظ, الضرب أو تعبير وجه معين. بعد ذلك يجب تعليم الطفل طرقاً صحيحة للتعبير عن مشاعره و رغباته باستخدام الحوار, مع مراعاة عدم تعزيز التصرف السيء, فيجب أن يستوعب الطفل أن الانفجار بالغضب غير مقبول و لن تحقق له رغباته عندما يطلبها عن طريق الصراخ. بإمكانك استخدام جدول التعزيز عن طريق تحديد صفات إيجابية في طفلك تودين تعزيزها و استمرارها بالإضافة للأمور التي تودين تغييرها, يكتب الجدول مقسما على أيام الأسبوع مثل جدول الحصص مع تحديد الصفات فمثلا الصفات الإيجابية (إتمام الواجبات – النوم المبكر – مساعدة الأم) و صفات تودين تغييرها تكتب بطريقة إيجابية مثل (تناول طعام جديد – عدم الغضب – ضرب الآخرين) لكل سلوك سليم يتم رسم نجمة أو وضع استيكر أو رسم وجه مبتسم, و الاتفاق مع الطفل أنه إذا تمكن من جمع عدد معين من النجوم مثلا (٢٠ في الأسبوع) سيتمكن من الذهاب إلى مكان محبب أو سيتم تخصيص وقت له لمشاركته في نشاط يحبه مثل الخروج لتنزه, لعب الكرة أو غيره. مع إعطاء الطفل الكثير من التعزيز, فكلما قضيتي وقتا أطول في مدح الطفل و تعزيزه كلما قل وقت العقاب و اللوم لأن الطفل بطبعه يسعى لإرضاء الآخرين. و من الأفضل تحديد عواقب السلوك العدواني للطفل و الالتزام بها, فتقولي مثلا (إذا ضربت سأحرمك من مشاهدة التلفاز). بالإضافة لذلك, ازرعي التحكم بالنفس في طفلك, و وجهيه لأن الاعتداء على الآخرين له عواقب سلبية على علاقاته بأصدقائه. و هنا أود أن أوضح أهمية عدم ضرب الطفل لأن هذا التصرف سيزيد من سلوكه العدواني. أعط ابنك فرصا للتعبير عن مشاعره. و أريد أن أهمس لك أن من حقك التمتع بعلاقات اجتماعية خارج إطار الأسرة. فلا تحرمي نفسك من الزيارات بسبب ابنك. و اعلمي أن تغيير السلوك يستغرق بعض الوقت, فلا تستعجلي التغيير لابنك و كوني عونا له في هذه المرحلة. و نحن في جمعية المودة نقدم برنامج التربية الوالدية تتعرف الام عن اسباب مشكلات الاطفال وكيفية علاجها, أنصحك بحضورها للاستفادة. و للاستشارات الهاتفية يرجى الاتصال على هاتف الإرشاد الأسري (٩٢٠٠٠١٤٢١), و لحجز موعد للإرشاد بالمقابلة الاتصال على الرقم (٩٢٠٠٠١٤٢٦),و ختاما أسأل الله التوفيق لك و لمن تحبين.

٨١ – ابني يأخذ فلوس من غير علمي ويكذب

الاستشارة

السلام عليكم ورحمة الله وبركاته .ولدي يبلغ من العمر ١٣ سنة . كريم وحنون ويحب مساعدة الغير ، محبوب من إخوانه والعائلة والأصدقاء ، لكن لديه مشكلة تؤرقني ولم أعرف التصرف معها يكذب ويحلف بالله كذبا ، وبعد التحقيق يعتذر ويتعهد بعدم التكرار ، والمشكلة يأخذ مبالغ مالية مني ومن والده دون علمنا –مع أننا لم نحرمه وإخوانه شيئا – وعند التحقيق معه يؤلف قصصا ويكذب ويحلف ،، ثم يعود ويعترف ويعتذر بعد فترة. أفيدوني جزاكم الله خير.

الإجابة

الأم الفاضلة أشكر لك تواصلك مع برنامج الاستشارات الإلكترونية في جمعية المودة، كما أحيي فيك حرصك و اهتمامك بابنك و أسأل الله أن يحفظك و إياه من كل مكروه. يلجأ الأبناء في هذه المرحلة العمرية للكذب و السرقة لعدة أسباب منها: ١- التهرب من لوم الأهل لتجنب العقاب.٢- محاولة منافسة الأقران بامتلاك أمور مادية.٣- أو بهدف اختبار حدودهم مع الأهل و هذا الأمر يعطي الأبناء نوعا من الشعور بالقوة و التمكن من تحدي السلطة، ٤- لكسب اهتمام الأهل في حال التظاهر بالمرض أو التفوق. ولقد أوضحت أختي الكريمة أنكم غير مقصرين معه و رغم ذلك فهو يسرق .أولاً: أعطه الفرصة لاكتساب دخل إضافي عن طريق عمل يقوم به، حتى لو كان داخل المنزل أو لخدمة الأسرة، ليتعلم تحمل المسؤولية ثانياً: ساعديه على تخطيط ميزانية دخله البسيط ليتمكن من تنظيم أُسلوب حياته مبكرا. ثالثاً: شجعيه للاهتمام بأنشطة مختلفة سواء رياضية أو اجتماعية لينقل اهتمامه لأمور أخرى تشغله عن الماديات. رابعاً: قضاء وقت خاص معه كلما أمكنك و عامليه كصديق و شاركيه اهتماماته مهما اختلفت عن اهتماماتك، و ستجدين أن الوقت الخاص الذي تقضيانه سويا سيقربكما و يقوي علاقتكما. خامساً: في حال أنه يكذب ليتجنب اللوم و العقاب فإني أنصحك بتخفيف الشدة في قوانين المنزل خاصة و أن ابنك الآن في مرحلة عمرية أكبر و بحاجة لبعض الاستقلالية و المزيد من الصلاحيات. وللمزيد من الاستشارات يرجى الاتصال على هاتف الإرشاد الأسري (٩٢٠٠٠١٤٢١) .ولحجز موعد للإرشاد بالمقابلة الاتصال على الرقم ٩٢٠٠٠١٤٢٦ و في الختام نسأل الله التوفيق لك و لمن تحبين.

٨٢ – اخاف على ابنتي من الانحراف

الاستشارة

السلام عليكم ورحمة الله وبركاته مشكلتي مع ابنتي الكبرى حيث تبلغ من العمر ٢١عاما تدرس في السنه النهائية من المرحلة الجامعية. لاحظت عليها في الآونة الأخيرة تهاونها في الصلاة وعدم اهتمامها بالحجاب وعصبيتها وصراخها المستمر. وهي منعزلة عن الأسرة في غرفتها لا تخرج إلا وقت الطعام، وأصبحت تقضي وقتها في مواقع التواصل الاجتماعي فقد عرضت صورة لها كاشفة للوجه والصدر. ابنتي في أوقات هدوئها طيبة القلب تخاف علي وعلى والدها وإخوتها وتنصحهم بالاهتمام بالدراسة والتفوق ... السؤال هو كيف أعيد ابنتي للطريق الصحيح؟ أفيدوني .

الإجابة

السلام عليكم ورحمة الله وبركاته بداية نشكر لك ثقتك في برنامج الإرشاد الإلكتروني بجمعية المودة للتنمية الأسرية. و يسعدنا تواصلك و الإجابة عن استشاراتك : أختي الفاضلة نسأل الله أن يصلح لك الذرية و النية ، و يحفظ لك أبناءك جميعا ، و عودة على ما ذكرتيه في تفاصيل الاستشارة نجد أن مشكلتك تتلخص في (تهاون ابنتك ذات الواحد والعشرين عاما في أداء العبادات و خاصة الصلاة بالإضافة إلى عزلتها عن الأسرة ، واستخدامها السيء لبعض مواقع التواصل الاجتماعي) . و قبل الإجابة عن الاستشارة لا بد من توضيح أمر هام ألا و هو ؛ أن ابنتك وفقا للمرحلة العمرية فهي في أواخر مرحلة المراهقة حيث أنها تبدأ من سن (١٨ – ٢١) عاما ، و بالتالي هي في مرحلة انتقالية من مرحلة المراهقة إلى مرحلة الرشد ، و هذا الانتقال يختلف بين المراهقين و المراهقات ، فهناك من يكون انتقاله سلسا سريعا و البعض الاخر بطيئا ، و هذا الاختلاف نتيجة اختلاف النضج العقلي و النفسي لكل فرد ، لذا ينبغي على الوالدين مراعاة ذلك بين أبنائهم . و الآن أختي الكريمة سوف نناقش الدوافع التي جعلت ابنتك تقوم بهذه السلوكيات السلبية ، و التي يمكن اجمالها في الآتي : أولا : ضعف الوازع الديني لديها نتيجة التهاون في أداء العبادات و خاصة الصلاة، و قد يكون التسويف وراء ذلك . ثانيا : ضعف الرقابة الذاتية لديها و هي مرتبطة أيضا بضعف الوازع الديني ، و كذلك قد تكون نتيجة ارتفاع سقف الحرية المطلقة الممنوحة لها . ثالثا : الفجوة الكبيرة في العلاقة بينك كأم و بين ابنتك ، فربما ابنتك واجهة مشكلات نفسية، و لم تجدك بجانبها كصديقة للبوح لك عن هذه المشكلات ، فلجأت إلى العزلة و التعايش مع العالم الافتراضي في النت. رابعا : دافع الفضول قد يكون سببا في

لجوء ابنتك إلى الاستخدام السيء لمواقع التواصل الاجتماعي ، فعادة يلجأ الأبناء للبحث عن الأشياء الممنوعة بدافع الفضول، ثم يتحول هذا الفضول إلى انجذاب ثم إلى إدمان لمشاهدة هذه المواقع، و يبدأ تأثيرها العقلي و النفسي عليهم مما ينشأ عنها سلوكيات خاطئة. خامساً : يبدو أن هناك خللا في عملية التواصل و التقارب داخل الأسرة ككل ، و نقصد بذلك ضعف العلاقة بين الوالدين والأبناء و علاقة الأبناء فيما بينهم ذكورا و إناثا ، أي أنه لا يوجد جلسة عائلية يومية تجتمع فيها الأسرة ككل ، لتبادل الحديث و تفقد الأحوال و والمؤانسة فيما بينهم. و الآن نضع بين يديك بعض الإرشادات التي من شأنها إن شاء الله تساعدك على حل مشكلة ابنتك : أولا : عليك دور كبير و هام كأم و ذلك من خلال : التقرب إلى ابنتك أكثر من قبل و كوني لها أما و أختا و صديقة ، امنحيها الأمان و الثقة ، شاركيها في همومها ، تعاملي معها بلطف ، و لا تدعي هذا الموقف الذي صدر منها يشكل حاجزا بينكما ، بل اجعليها منعطفا لتجديد العلاقة بينكما . ثانيا : بعد التقرب منها و إشعارها بالأمان ، ابدئي الحوار معها حول تقصيرها في الصلوات ، و ذكريها بالله عز وجل ، و استخدمي معها أثناء الحوار أسلوب القصص عن حياة الصحابيات رضي الله عنهن . ثالثا : ناقشيها في هدوء و ملاطفة عن سبب استخدامها السيء لمواقع التواصل الاجتماعي، و عن خطورة ذلك على سمعتها و سمعة أهلها ، و حدثيها عن العفاف و المحافظة على نفسها . رابعا : افتحي لها نوافذ الأمل بأن كل إنسان معرض للوقوع في الخطيئة، و لكن يمكنه تدارك ذلك و يعدل من سلوكه ، و أنها قادرة على ذلك ، و قولي لها أنك تمتلكين الصفات الإيجابية فأنت طيبة القلب محبوبة من الجميع ، و بإمكانك تجاوز مل الأخطاء التي وقعت فيها . خامسا : منحها الحرية المقيدة لا المطلقة ، و استخدمي ذكاءك كأم بمراقبتها عن بعد دون أن تشعر بذلك ، و احرصي على عدم بقائها بمفردها في غرفتها أوقات كثيرة ، و استعيني بها على مساعدتك في شؤون المنزل و اشغلي وقت فراغها بما يفيد. سادسا : اجعلي والدها واخوتها رادعا لها في ضبط سلوكها في حال تكرار سلوكها الخاطئ ، مع التأكيد عليك أختي الفاضلة أن يتم ذلك بأسلوب لطيف بعيدا عن التهديد و الوعيد . سابعا : تجديد العلاقة الأسرية فيما بينكم جميعا ، و اتفقي مع زوجك أنه لا بد أن تكون هناك ساعة يوميا تجتمع فيها جميع أفراد الأسرة لتفقد الأحوال، و مناقشة الأمور الخاصة بهم ، بهدف تقوية أواصر العلاقة فيما بينكم جميعا. ،وأخيرًا يسعدنا تواصلك معنا أيضا من خلال الاستشارات الهاتفية على هاتف الإرشاد الأسري (٩٢٠٠٠١٤٢١) . و لحجز موعد للإرشاد بالمقابلة الاتصال على الرقم (٩٢٠٠٠١٤٢٦) و في الختام نسأل الله أن يصلح حال ابنتك.

٨٣ – أسلوب تربوي مع الأطفال

الاستشارة

السلام عليكم ورحمة الله وبركاته زوجي يتبع أسلوب تربوي مع الأطفال أثناء وجبة الطعام ليحثهم على أكل وجبتهم كاملة والطريقة هي أن يخبرهم أنه سوف يأكل طعامهم إن لم يأكلوه وعندما يريد أخذه يصرخ الأطفال لكي يأخذوا الطعام منه فيعطيهم، أريد نصيحتكم في التعامل مع زوجي أولاً ليغير أسلوبه وفي التعامل مع العناد اللي أكتسبه الأطفال من هذه العادة ، ولكم جزيل الشكر مقدماً.

الإجابة

أختي الكريمة أشكر لك تواصلك مع برنامج الاستشارات الإلكترونية في جمعية المودة, و أحيي فيك حرصك و اهتمامك بأبنائك و أسأل الله أن يحفظك و إياهم من كل سوء. إن زوجك يحاول أن يقوم بدوره كأب في التأكد من حصول أبنائه على كفايتهم من الطعام. و عليكِ أن تعلمي أن اختلاف أساليب التربية بين الوالدين هي مشكلة شائعة. نصيحتي لك هي تغيير طريقة تفكيرك عن زوجك, لو آمنتي بأنه يستطيع الاعتناء بالأطفال فسيتغير أسلوبك في التعامل معه من الطلب و النصح إلى أسلوب إيجابي. مثال ذلك, لقد استمتع الأبناء كثيرا بمشاركتك طعام الغداء معنا, أو استمتع الأطفال بسماع قصتك عندما كنت صغيرا و حدث (أمر ما). أشعريه أنه محبوب و قادر على مشاركتهم و لو كانت المشاركة باللعب معهم. تغيير طريقة التواصل فيما بينكما ستغير نتيجة المحادثة. تحدثي معه عن أولوياتك من ناحية تغذية الأطفال, هل المهم إنهاء الطبق؟ أم الأهم هو تناول الطعام المفيد من الطبق؟ أخبري زوجك أنك راضية عن انتهاء الطفل من وجبته طالما أنه تناول مغذيا و مفيدا. بالتالي سيلين زوجك في التعامل مع الأبناء و معك. كما أود منك أن تكوني أكثر مرونة مع زوجك, صارحيه بما يضيق صدرك و أوضحي له تبعات تصرفاته و أثرها السلبي على الأبناء. أما بالنسبة لعناد الأطفال. فإني أريد أن أطمئنك بأن العناد لا يعني أن الطفل رافض لقيم الأسرة, و أنصحك بأن تكافئيه كلما أحسن التصرف.. بحيث أن تعمل المكافأة على تقوية علاقتك بطفلتك, لأن العلاقة التعاونية الإيجابية بين الأم و الطفلة تساعد الطفلة على تقبل التوجيهات بصورة أفضل. و لذا عليك أختي الكريمة أن تركزي على الجوانب الإيجابية في

شخصية الطفلة و تمدحيها بها لتساعديها على إبرازها. استمري في تعزيزها لتعديل السلوك المحدد و أعطها فرصة حوالي الأسبوعين لتتغير, و في حال فشل طريقة التعزيز بإمكانك اللجوء لأسلوب العقاب المناسب لسنها و هو الحرمان, عن طريق حرمانها من كماليات مع توضيح أن العقاب هو نتيجة لعدم الانصياع للأوامر و على الطفلة أن تعتذر و تصالح والدتها. و مثال ذلك: سنسمح لك باستخدام الإلكترونيات حالما تنتهين من أود في البداية أن أطمئنك بأن عناد الطفلة لا يعني أنها رافضة لقيم الأسرة لكنها طريقتها في التعبير عن رأيها. و سلوك الطفلة لا يتغير بين يوم و ليلة, فعليك توجيهها بطريقة مستمرة و ستجدين أن شخصيتها أصبحت أسهل في التعامل مع مرور الوقت, لأن الطفل بطبعه يسعى لإرضاء الآخرين فعليك تنمية هذا الجانب. قد يلجأ الطفل للعناد لجذب اهتمامك و إن كان الاهتمام سلبي (في صورة توبيخ أو انتقاد), و إعطاء الطفلة الاهتمام حينما تحسن التصرف بقدر المستطاع سيساعد في حل المشكلة. و أرجو منك أن تحرصي أيتها الأم الكريمة على ألا تكون المكافأة مادية, فمكافأة الطفلة قد تكون عن طريق سرد قصة لها أو مشاركتها لعبتها المفضلة أو مشاركتها بالتلوين بأداء واجباتك, فإذا أتمت المطلوب (الواجبات) يسمح لها بالكماليات (الإلكترونيات) و في حال أخرى تمتنع عنها كعقاب لها. و هناك نقطة مهمة هي ألا تتنازل عن الخطأ, و أن تلتزم بالعقاب, لأن تهاونك لمرة واحدة سيدفع بالطفلة لتكرار الخطأ على أمل أن تتهاوني معها مرة ثانية. و أود أن أشير لأن جمعية المودة تقدم دورة رائعة بعنوان (الوالدية) و أنصحك بحضور الدورة عن طريق التسجيل فيها إلكترونيا من موقع الجمعية. رابط التسجيل في الدورات هو http://almawaddah.org.sa/activities و للاستشارات الهاتفية يرجى الاتصال على هاتف الإرشاد الأسري (٩٢٠٠٠١٤٢١), و لحجز موعد للإرشاد بالمقابلة الاتصال على الرقم (٩٢٠٠٠١٤٢٦), أرجو منك عدم التردد في التواصل معنا في حال استمرار المشكلة أو لأي أمر آخر فخدمتك تسعدنا و ختاما أسأل الله التوفيق لك و لمن تحبين.

٨٤ – طفلي والرد بالمثل

الاستشارة

السلام عليكم ورحمة الله وبركاته لدي طفل قارب على تمام الخمس سنوات
لاحظت تغير تصرفاته منذ أسبوع بالرد علي بالمثل مع أنه مؤدب ومطيع. آمل الإفادة.

الإجابة

السلام عليكم ورحمة الله وبركاته بداية نشكر لك ثقتك في برنامج الإرشاد الإلكتروني بجمعية المودة للتنمية الأسرية. و يسعدنا تواصلك و الإجابة عن استشاراتك : أخي الكريم نقدر لك حرصك على تربية ابنك و متابعة سلوكه ، و هذا أمر جيد يعكس مدى وعيك . و عودة على تفاصيل الاستشارة نجد أن مشكلتك تتلخص في(شعورك بتغير سلوك ابنك و أصبح يرد عليك بالمثل). و للإجابة عن استشارتك نقول بعد الاستعانة بالله : بداية نقول لك أخي الحبيب لا تقلق من هذا من الأمر ، فالطفل في هذه السن تنمو شخصيته ، و تبدأ تتغير مع هذا النمو بعض السلوكيات ، و ردات الفعل تجاه المواقف و التعبير عن رأيه ، و لتعطي مثالا على ذلك : فالطفل في السنتين الأولى يعبر عن رفضه أو رأيه بالصراخ والبكاء لقلة محصوله اللغوي ، و في السنة الثالثة والرابعة يبدأ استخدام بعض العبارات المحدودة مع استخدام لغة جسده مثل الانسحاب أو الهروب من الموقف كتعبير عن رفضه أو رأيه ، و في سن الخامسة يزداد محصوله اللغوي ويبدأ يستخدم لغته للتعبير عن رأيه ، و هنا يأتي دور الوالدين لتعزيز ذلك من خلال الاستماع له و محاورته و الإجابة عن تساؤلاته ، و عدم إظهار انزعاجهم من ذلك ، حتى لا تحدث ردة فعل عكسية لدى الطفل في حال تجاهل الوالدين له أو استخدامهم العبارات التي تظهر امتعاضهم من طريقة حديثه أو كثرة تساؤلاته ، مما قد ينتج عن ذلك بعض أعراض الانطواء و الانسحاب و قد يتطور الأمر إلى الرهاب الاجتماعي. لذلك أوصيك أخي الكريم أن تحاول استخدام أسلوب الحوار مع طفلك و تعامل معه كما تتعامل مع شخص كبير ، بل أعطيه

الفرصة للحديث ، و للتعبير عن رأيه ، ويمكنك تعديل طريقته في الحديث من خلال قص القصة القصيرة التي تهدف إلى تعلم فن الحوار و احترام الكبير ، و يمكنك الاستعانة ببعض القصص المصورة التي تباع في المكتبات و يمكنك قراءتها له بطريقة مشوقة تستخدم فيها طريقة التناغم الصوتي (تغيير الصوت) الذي يجسد شخصيات القصة . كما نؤكد على مسألة مهمة أخي الحبيب أن الطفل في هذه السن يميل إلى محاكاة من هو أكبر منه سنا مثل الوالدين ، فأحرص يا رعاك الله أن تكون لغة تحاوركم في المنزل هادئة قائمة على الاحترام و تقبل وجهات النظر . و في الختام نسأل ألله أن يقر عينك به ، كما يسعدنا تواصلك معنا أيضا من خلال الاستشارات الهاتفية على هاتف الإرشاد الأسري (٩٢٠٠٠١٤٢١) . و لحجز موعد للإرشاد بالمقابلة الاتصال على الرقم (٩٢٠٠٠١٤٢٦) كما نرجو الضغط على الرابط لقياس جودة الخدمة المقدمة https://goo.gl/forms/erzCjkIkIaavpZ٩f٢

٨٥ – اختلافات في تربية الأبناء

الاستشارة

السلام عليكم ورحمة الله وبركاته أنا وزوجي دائما مختلفين في أغلب الأمور. حتى في تربية أطفالنا، وتتم نقاشاتنا ورفع أصواتنا والتقليل من بعضنا أمام أطفالنا. حتى عند مشاجرات أبنائنا لا يتحدث معهم ولا ينهرهم. وعندما نتناقش عن أمور البيت والأبناء تعلو أصواتنا ونتلفظ على بعضنا بكلام غير سوي. ودائمًا ينحاز لابنته حتى وإن كانت هي الغلطانة. ودائما في مشاكل وما نتفق وهو من الناس الكسولين ويقضي وقته بره البيت حتى مشاويري اتكالي على أهلي وأهله وصلاته من الجمعة إلى الجمعة.. وشكراً

الإجابة

السلام عليكم ورحمة الله وبركاته نرحب بكم في جمعية المودة للتنمية الأسرية ونشكر لكم ثقتكم ببرنامج الإرشاد الإلكتروني. ونسعد باستقبال استشاراتكم حيث نستقبل جميع الاستشارات الأسرية والنفسية والتربوية والاجتماعية. أختي الكريمة الحمد لله أنها وقفت على هذا ولم تتطور المشكلة، ولا بد حينما تريدين أن تحلّي مشاكلك لا تتخذي أساليب تؤدي لمشكلات أكبر. فأنتِ

أردتِ حل مشكلة عدم اهتمامه بتربية الأولاد بمصادمته ومواجهته بالمشكلة وهذا الأسلوب لا يصلح مع الزوج. وكذلك تضمنت شكواك أنه لا يتحمل مسؤولية التربية ورعاية المنزل لأنه غير متواجد في المنزل ومعنى ذلك أيضًا أنه لا يوجد حوار بينكما حول البيت وأموره واحتياجاته. وعلى هذا الأساس خلافاتكم مستمرة ولم تصلوا لاتفاق في قضاياكم، فنحتاج نتعرف على كيفية البدء بحل الموضوعات العالقة والتي لم تصلوا فيها لحل قبل ذلك يحتاج أن تحسني علاقتك بزوجك فلنبدأ بالحل من أساس الهرم وأساس البيت هما الأب والأم، كيف علاقتك بزوجك؟ هل هي مستقرة ام انها تحتاج لإعادة تأهيل وترتيب؟ فهذا أولى خطوات الحل أن تعيدي الحياة إلى العلاقة بينكما. كيف؟ ١- تخيري الوقت المناسب للجلوس مع زوجك الهدف منها ليس مناقشة موضوعات بل لحظات عاطفية ملؤها مشاعر الحب. ٢- أن تقومي بتغيير روتين المنزل ونظامه والنظر في اهتمامات الزوج وتلبية رغباته وأخذ رأيه وإشراكه في الأمور المنزلية بالقدر الذي يشعر فيه بأهميته في المنزل فربما كثرة خروجه وسلبيته تعود لفقده الشعور بالمسؤولية نظرا لوجود من يقوم مقامه. ٣- ابحثي عن موضوعات تتفقان عليها وتتحاوران حولها بهدف إنشاء قضايا عامة في سياسة المنزل تتفقان عليها، مثال: أوقات النزهة — وأين تقضونها — المصروفات المنزلية. ونحو ذلك ثم ابدأ بالموضوعات التي تعرفين مسبقا أنكما تختلفان حولها مثل تربية الأولاد.. ٤- عند بدء الحوار لا بد من التنازل عن الرأي ولو بنسبة بسيطة حتى يتم الاتفاق وربما إذا لم تستطيعي كسبه في اللقاء الأول قد تكسبينه في اللقاء الآخر وهكذا. ٥- ألا تنتقصي زوجك في أي أمر فإنه مما يصعب مهمة الوصول لاتفاق بينكم ابتعدي عن الكلمات (انت لا تفهم في التربية—انت اصلا كذا وكذا...) فلا تتحدثان في كل الموضوعات وأبدئي بأهمها. أما بالنسبة لموضوع تربية الأبناء: فلا بد من اتفاق قبل الدخول في تربية الأبناء على أمور النفقة وتربيتهم على كل ما هو خير لهم، وقد تكونين أوتيت من العلم في هذا الموضوع فلا ينبغي لك ان تلغي شخصية الزوج أمام أبنائه فلا بد ان تضعيه في مكانه الذي ينبغي أن يكون فيه مع كامل الاحترام حتى لو كان فعلا لا يفقه في التربية لا بد أن يكون حاضرا في المنزل بأخذ رأيه أو باستخدام السُّلطة. أما علاقته بابنته فمن الأمور التي يجب أن تفقهها الأم الحب الزائد من الأب تجاه ابنته. فلا بد أن تراعي هذا الأمر. وعليك تسيير كلام الأب حتى لو كان خاطئا حتى لا ينتقصون من رأيه وكلامه، لأنه إذا وصل لهذي الحالة فلن تستطيعي بعد ذلك من اصلاح علاقته بالمنزل فأدركي قبل ألا تدركي. واعلمي أنه لا بد من العدل بين الأولاد في التربية حتى لو كانا ولد وبنت فلا بد من العدل كُلاً فيما يخصُّه. أما بالنسبة لمسؤوليته تجاه المنزل: فعليك الاعتماد عليه تدريجيا حتى يشعر بأهميته في المنزل وأن له دور ورأي ومن الخطأ أن يرمي بالمسؤولية على أهلك وأهله فعليك ألا تقبلي بالذهاب إلا معه. وهذا مما يجعله يرتبط بالبيت

علما أنه لا ينبغي رمي التكاليف عليه جملة واحدة حتى لا يكره المنزل ومسؤولياته فعلينا عمل كل شيء يحببه في المنزل. أما بالنسبة للصلاة: فإنها الصلة بين الله وبين عبده فكيف يقطع الصلة مع الله، عليك أن تفتحي موضوع الصلاة اثناء حواركم لأن الصلاة صلاح الحال بينكم فإذا صلحت صلح أمركم وإذا فسدت فسد أمركم وأحوالكم. وتذكيره بعقوبة تارك الصلاة كيف حاله في الدنيا والآخرة. نسأل الله سبحانه أن يريكما الحق حقا. ونسعد بتواصلكم معنا ولمزيد من الاستفسار يرجى الاتصال على هاتف الإرشاد الأسري (٩٢٠٠٠١٤٢١) ، ولحجز موعد للإرشاد بالمقابلة الاتصال على الرقم ٩٢٠٠٠١٤٢٦ ونرجو زيارة موقع الجمعية والتعرف على دورات الجمعية مجانا والاشتراك بها من خلال الرابط http://almawaddah.org.sa/activities كما نرجو منكم الضغط على الرابط لقياس جودة الخدمة المقدمة من الإرشاد الإلكتروني https://goo.gl/forms/erzCjkIkIaavpZ٩f٢٢

٨٦ - ابنتي صراخها عالٍ جداً.

الاستشارة

السلام عليكم ورحمة الله وبركاته متزوج من حوالي ٧ سنوات ولدي ابنة عمرها ٥ سنوات وست أشهر وزوجتي الآن حامل . مشكلتي أحاول دائمًا إسعاد ابنتي وأعيش في قلق لأجل إسعادها ولكن لا أحس إنها تستمتع وتكون سعيدة - أفضل شيء لديها تستمتع به هو أفلام الكرتون تقضي وقتا طويلا عليها بل أصبحت تحدثني ماذا فعل ابطال تلك الافلام بالتفصيل . كذلك ابنتي تصرخ باستمرار لعبها واكلها وكل شيء تقريباً بالصراخ . ولا تسمع لكلامنا أو توجيهاتنا. اضافة إلى انه مجرد ما اتحدث مع والدتها تقطع كلامنا بالصراخ أو الكلام جانب أُذني مما يجعلني اثور واضربها أو اصرخ عليها . ايضا باستمرار تحاول ضربنا خصوصاً والدتها عندما نحرمها من زيادة في الأكل أو اغلاق التلفاز. أفيدوني جزاكم الله خير.

الإجابة

السلام عليكم ورحمة الله وبركاته أخي الكريم بداية نشكر لك ثقتك في برنامج الإرشاد الإلكتروني بجمعية المودة للتنمية الأسرية. و يسعدنا تواصلك و الإجابة عن استشاراتك ، و من خلال تفاصيل الاستشارة يتضح أن مشكلة مع ابنتك يمكن تحديدها في النقاط التالية:

– قلقك المستمر عليها و محاولاتك لإسعادها . – استخدام ابنتك الصراخ و عدم تقبلها لتوجيهات الوالدين. – استخدامك الضرب لمعاقبتها على سلوكياتها. و الآن أخي العزيز سوف نتعرف على طبيعة مرحلة الطفولة التي تعيشها ابنتك ، فهي تعتبر في مرحلة الطفولة المبكرة و هي تمتد من نهاية العام الثاني إلى نهاية العام الخامس ، و هذه المرحلة تتشكل فيها شخصية الطفل، الذي يميل فيها إلى محاكاة من هو أكبر منه سنا مثل الوالدين ، كذلك يتأثر بطبيعة رد فعل الوالدين تجاهه . و لو بحثنا عن الأسباب التي أدت إلى تصرفات ابنتك من صراخ و عدم تقبل التوجيهات ، سنجد أن معاملة الوالدين تكاد تكون هي السبب الرئيس في تشكل شخصية الطفل لا سيما في هذه المرحلة ، لأن الأسرة هي الحاضن الوحيد و الوسط الاجتماعي الأوحد الذي يستمد منه الطفل طريقة الحديث و التعامل . و عليه أخي الكريم سوف نوضح الأسباب في شكل نقاط على النحو التالي: أولا : أسباب عضوية: و هي تتعلق باضطرابات الغدة الدرقية أو سوء الهضم ، و تتطلب الكشف على الطفل لدى طبيب مختص بطب الأطفال. ثانيا : أسباب نفسية اجتماعية ، و يمكن تحديدها في الآتي : ١- افراط الوالدين في تلبية احتياجات الطفل، و منحه مزيدا من الاهتمام المبالغ حتى الوصول إلى مرحلة (الدلال) مما ينعكس سلبا على شخصية الطفل و يجعله طفلا اعتماديا مدللا. ٢ – لغة التخاطب بين الوالدين : فعندما تكون لغة التخاطب بينهما قائمة على الجدال و رفع الصوت ، ينعكس ذلك على سلوك الطفل ظنا منه أن هذه اللغة الصحيحة في التواصل مع الآخرين فيبدأ بتقليد ذلك ، و نظرا لقلة المحصول اللغوي لدى الطفل فبالتالي يستخدم الصراخ تعبيرا عن موقفه و رأيه. ٣ – سحب بساط الاهتمام : عندما يكون الطفل وحيد والديه فترة من الزمن كحال ابنتك ، يكون محط رعاية والديه و اهتمامها، و ما إن يبدأ دخول شريك له في هذا الاهتمام (كحال حمل زوجتك بالمولود الثاني) عندها يشعر الطفل بالغيرة ويحاول جذب الاهتمام إليه، و بالتالي يستخدم لغة الصراخ أو البكاء ليلفت نظر والديه تجاهه . ٤ – التعامل السلبي مع الطفل: إن استخدام العقاب البدني مع الطفل له آثار سلبية على مستوى الاستقرار النفسي و الاجتماعي ، و قد يجعل الطفل ذا شخصية عدوانية أو شخصية رهابية و تظهر عليه بعض المظاهر مثل العدوان تجاه ألعابه أو تجاه من هو أصغر منه سنا أو يظهر لديه الانطواء على نفسه و قد يصل إلى مرحلة التبول اللاإرادي . و الآن أخي العزيز بعد أن تعرفنا على الأسباب سوف نرشدك إلى بعض الإرشادات التي من شأنها تساعدك في تعديل سلوك ابنتك: أولا : استخدام أسلوب (إطفاء السلوك) : و يكون ذلك بتجاهل صراخ الطفل أو بكائه ، و اعتبار أنه غير موجود ، في البداية سيكون الموقف صعبا على الوالدين، و لكنه أسلوب علمي أثبت تأثيره على إطفاء السلوك غير المرغوب . ثانيا : تجنب استخدام العقاب البدني للطفل، و استبداله بأسلوب التعزيز و المكافأة في حال توقف الطفل عن الصراخ أو عن أي سلوك غير مرغوب فيه . ثالثا : تغيير لغة الخطاب بين

أفراد الأسرة وخاصة الوالدين ، و يجب أن تكون لغته هادئة بعيدة عن التشنج و رفع الصوت . رابعا : إشباع حاجات الطفل النفسية و الاجتماعية و منحه الاهتمام والرعاية و الحب بصورة معتدلة ، وعدم إظهار الاهتمام بالطفل القادم أمامه حتى لا يشعر بالغيرة . خامسا : أن تتاح للطفل الفرصة لأن يختلط ويلعب مع بقية الأطفال؛ لأن الطفل حين يتعامل ويتفاعل مع أقرانه يتأثر إيجابياً بذلك وتتوسع خبراته ومداركه، وهذا يؤدي إلى بناء شخصيته بصورة سليمة مما يجعله يتغاضى ويبتعد عن هذا المسلك غير السليم. سادسا : مراقبة ما يشاهده الطفل على التلفاز ، فهناك بعض ما يقدم من أفلام الكرتون فيه مشاهد من العنف و يبدأ الطفل بتقليد ذلك. و في الختام نسأل الله أن يقر عينك بابنتك ، و يسعدنا تواصلك معنا من خلال الاستشارات الهاتفية على الهاتف الإرشاد الأسري (٩٢٠٠٠١٤٢١) . و لحجز موعد للإرشاد بالمقابلة الاتصال على الرقم(٩٢٠٠٠١٤٢٦) كما نرجو الضغط على الرابط لقياس جودة الخدمة المقدمة https://goo.gl/forms/erzCjkIkIaavpZ٩f٢

٨٧ – أخي الصغير و رفضه للمدرسة

الاستشارة

السلام عليكم ورحمة الله وبركاته أولاً أشكركم على جهودكم نفع الله بكم وبجهودكم.
أخوي عمره سبع سنوات ودخلناه المدرسة السنة اللي قبل وعانينا معه الى أن اندمج نوعا ما ببيئة المدرسة لأنه متعلق بالبيت. وإذا تركه الوالد بالمدرسة يحس بقلبه يوجعه حسب ما يقول كيف أقدر التخلص من تعلقه ببيئة البيت؟ حسيت عنده تخوف من الاختبارات ويحس نفسه ضايع مع أننا دائمًا نقنعه أن المدرسين متعاونين وراح يساعدونه وهذا الواقع فعلاً ما يقصرون معنا بالإضافة إلى أنه عنده مشكلة مع حفظ القرآن كيف أقنعه أنه سهل حفظه وما راح ينسى؟؟ أفيدوني.

الإجابة

أختي الكريمة أشكر لك تواصلك مع برنامج الاستشارات الإلكترونية في جمعية المودة، و كم هو أمر جميل منك أن تهتمي بأخيك الأصغر و تحرصي على وضعه الدراسي و علاقته بوالدك الكريم. إن الأخوة الصغار ينظرون لأختهم الكبرى كقدوة و مرشدة و راعية لهم, و أنت نعم الأخت الكبرى. إن ما يمر به أخوك هو أمر طبيعي في مرحلته العمرية, فهو لم يصل لمرحلة من النضج تسمح له بالاقتناع بأهمية ترك البيت للذهاب للمدرسة, خاصة و أنها مجتمع مختلف و جديد

عليه. تحدثي معه عن إيجابيات الذهاب للمدرسة, مثل تكوين صداقات, الاشتراك في أنشطة مختلفة, اللعب في الخارج و الاستفادة من العلوم المختلفة لتوسيع مداركه. ساعديه في أن يعكس الأفكار السلبية التي لديه بأفكار إيجابية مغايرة ليتمكن من الاستمتاع بالذهاب للمدرسة. و عند بداية السنة الدراسية, تواصلي مع المشرف الطلابي و أعلميه أن اخاك بحاجة لدعم إضافي عند بداية المدرسة و سيقوم بمعاونته بقدر الإمكان. بإمكانك أن تعلميه تنظيم الوقت بين الدراسة و اللعب و تحذيره بأنك لن تسمحي له باللعب إذا لم ينجز دروسه. في ذات الوقت أعطيه فسحة أكبر من الوقت ليلعب و يمارس مهارته و هوايته خلال عطلة الأسبوع. و أود منك السماح له بتقوية صداقاته مع زملائه في الفصل, كأن تسمحي لهم بزيارته للعب معه في البيت, أو أن يهدي لهم هدايا بسيطة تجعلهم يتقربون منه, فهذا الأمر سيقوي من علاقته بهم و كلما تحسنت علاقته مع أقرانه, كلما أقبل على المدرسة بصورة أفضل. و من ناحية قلقه المستمر من الاختبارات, فبإمكانك عدم إعطاء أهمية كبرى للاختبار و مساعدته للاستذكار بطريقة يومية حتى لا تتراكم عليه المعلومات و يشعر بصعوبة الأمر. كما أن الأطفال بطبعهم يسعون لإرضاء الآخرين, فإن وجد منك الثناء و الدعم لجهوده, فإنه سيسعى للاجتهاد لينال رضاك. لذا أنصحك بتعزيز السلوك الحسن بإخباره بأن هناك مكافئة له إذا أنهى واجباته في وقت محدد, أو دون مساعدة. و احرصي أن تكون المكافأة معنوية و ليست مادية, فالهدف من المكافأة هو دعم الطفل و قضاء وقت خاص معه, فتكون المكافأة بإعطائه جزءا من وقتك لمشاركته لعبة معينة, خبز نوع طعام يحبه أو قراءة قصة سويا. و نحن في جمعية المودة نقدم دورة رائعة بعنوان (الوالدية) و أنصحك بحضور الدورة التي ستمكنك من التواصل مع أخيك بصورة أفضل عن طريق التسجيل فيها إلكترونيا من موقع الجمعية. رابط التسجيل في الدورات هو http://almawaddah.org.sa/activities و للاستشارات الهاتفية يرجى الاتصال على هاتف الإرشاد الأسري (٩٢٠٠٠١٤٢١), و لحجز موعد للإرشاد بالمقابلة الاتصال على الرقم (٩٢٠٠٠١٤٢٦), و في الختام أرجو منك ألا تترددي في التواصل معنا في حال استمرار المشكلة أو لأي أمر آخر فنحن نسعد بخدمتك. أسأل الله أن يوفقك و من تحبين.

٨٨ – غرس حب الوطن في الأبناء

الاستشارة

السلام عليكم ورحمة الله وبركاته مع قرب اليوم الوطني للمملكة كيف أعزز المواطنة لدى أبنائي وما هي الطريقة المثلى لأغرس فيهم حب الوطن.

الإجابة

وعليكم السلام ورحمة الله وبركاته الأخت الفاضلة / نشكرُك ونثمن لك هذه المبادرة الطيبة ، وحرصك على تنمية المواطنة لدى أبنائك والإحساس بالوطنية من أهم سبل مواجهة تحديات القرن الحادي والعشرين ، وحيث أن التقدم الحقيقي للوطن في ظل تحديات القرن الجديدة ومستجداتها ، وخاصة في عصر العولمة والثقافات الوافدة التي قد تعصف بانتمائهم لهويتهم الوطنية ، لا يأتي إلا بتكاتف الأيدي وتظافر الجهود ، مما يساعد على تقبل أبناء الوطن لبعضهم ، وينمي ثقتهم بأنفسهم ، والابتعاد عن الصدام واستخدام الحوار البناء المتفهم ، لتعزيز قيم المواطنة ، والتأكيد على أن الانتماء الوطني يعد الركيزة الأساسية للمشاركة الإيجابية والفعالة في التنمية الاجتماعية والاقتصادية والسياسية ، كما نثمن لك ثقتك وتواصلك مع برنامج الإرشاد الإلكتروني ، بجمعية المودة للتنمية الأسرية ، وندعو الله لك بالتوفيق والسداد ، كما نسأله سبحانه الصدق والإخلاص ، في القول والعمل . الأخت الفاضلة / مما لا شك فيه أن تربية الأبناء على حب الوطن من المعاني السامية والخطوات الهامة التي يجب أن يعتني بها الآباء والأمهات ، فحب الوطن يولّد عند الأبناء الولاء والانتماء والعمل المتواصل لنهضة ورفعة وطنهم ، ويعلمهم أن هناك هدفاً أكبر يعيشون من أجله يتعدى المصلحة الشخصية ، والانتماء الوطني هو الجسر الذي يجب أن يعبر عليه الطفل، لترسيخ الهوية الوطنية ، وهو قيمة أعمق بكثير من لحظات الفرح فقط ، والأسرة هي المدرسة الأولى، وهي اللبنة الأساسية لصياغة شخصية المواطن ، ولذلك يجب على كل اسرة تخصيص الوقت الكافي لتنشئة الأبناء التنشئة الصالحة ، وتعزيز هذه القيمة ، بحكم أن كل فرد يولد ويعيش ويتربى داخل أسرته ، التي تمده بهذه القيم وتدعمها ، بل ويتعلم ويتشرب كثيراً من القيم والعادات والسلوكيات من داخل الأسرة مما يسهم في تعزيز الهوية الوطنية . الأخت الفاضلة / لتعزيز المواطنة عند النشء يمكن للوالدين إتباع النصائح التالية : أولاً / اغتنام عطلة اليوم الوطني للحديث المباشر مع الأبناء حول مقومات المواطنة

الصالحة . ثانياً / تعزيز الشعور بشرف الانتماء إلى الوطن ، والعمل من أجل رقيه وتقدمه ، وإعداد النفس للعمل من أجل خدمته ودفع الضرر عنه ، والمحافظة على مكتسباته . ثالثاً / تعميق مفهوم السمع والطاعة لولاة الأمر في نفوسهم ، إيماناً وتصديقاً لما جاء في القرآن والسنة . رابعاً / تشجيع الأبناء على الحديث عن الوطن ومنجزاته ، وشرح ما يتعلمه الأبناء في المقررات المدرسية كالتاريخ والجغرافيا من معلومات تتصل بالوطن . خامساً / تذكيرهم بأن كل الخدمات من مطارات ومدارس ومستشفيات وطرق ومرافئ توفرها الدولة من أجل راحتهم وراحة إخوانهم المواطنون . سادساً / المشاركة مع الأبناء في رسم صور حول منجزات الوطن . سابعاً / قص القصص المحفزة على حب الوطن ، والمقومة لشخصيات الأبناء تجاه المواطنة الصالحة . ثامناً / نشر حب المناسبات الوطنية الهادفة في أنفسهم والمشاركة فيها والتفاعل معها وتوضيح الهدف من إقامتها . تاسعاً / التعريف بصروح الوطن وذلك بالقيام بزيارات للمواقع التاريخية والتراثية والمتاحف بصحبة الأبناء والتعريف بها . عاشراً / توجيههم على احترام الأنظمة التي تنظم شؤون الوطن وتحافظ على حقوق المواطنين وتسيير شؤونهم ، وتنشئتهم على حب التقيد بالنظام والعمل به . الأخت الفاضلة / وأخيرًا يجب علينا جميعاً دائمًا وأبدا أن نذكر أنفسنا وأبنائنا أن الوطن هو أغلى ما نملك ، وأننا مهما بذلنا لأجله ، فلن نوفيه حقه ، فقد عشنا تحت ظله ، وترعرعنا فوق أرضه ، وأكلنا من خيراته ، وتوفر لنا بفضل الله ثم بفضله الأمن والأمان ، فالوطن قدم لنا الكثير والجليل ، وعلينا أن نحفظ له الجميل . الأخت الفاضلة / نفيدك بأن (جمعية المودة للتنمية الأسرية) توفر استشارات بالمقابلة ، وكذلك استشارات هاتفية ، وذلك على أيدي مستشارين أسريين مختصين ، ذوي خبرة ، ومهنية ، وكفاءة عالية، وهي قائمة على مبدأ السرية التامة ، وذلك عن طريق الإتصال على الهاتف رقم : (٩٢٠٠٠١٤٢١) أو الاستشارة بالمقابلة على الهاتف رقم : (٩٢٠٠٠١٤٢٦) وكذلك تعقد الجمعية دورات وبرامج تهتم بالأسرة والعلاقة بين أفرادها للجنسين، وللاستفادة منها والتسجيل بها من خلال الرابط /almawaddah.org.sa activities:// وختاماً نكرر شكرنا لك على ثقتك في جمعية المودة للتنمية الأسرية، وتواصلك مع الاستشارات الإليكترونية، ويهمنا رأيك من خلال تقييم الاستشارة المقدمة لك ومدى رضاك عنها. من خلال الرابط التالي / https://goo.gl/forms/erzCjkIkIaavpZ٩f٢

٨٩ – سرحان ابني في الفصل

الاستشارة

السلام عليكم ورحمة الله وبركاته أسعد الله أوقاتكم بكل خير. وصلتني رسالة من روضة ابني البالغ أربع سنوات ونصف بكثرة سرحانه أثناء درس الحروف ولا أعلم ما المشكلة لكنه في حصة القرآن ممتاز. مشكلة السرحان ملازمته من العام. ما العمل مشكورين.

الإجابة

أخي الفاضل أشكر لك تواصلك مع برنامج الاستشارات الإلكترونية في جمعية المودة, كما أحيي فيك حرصك و اهتمامك بابنك, و أسأل الله أن يحفظك و إياه من كل مكروه. أوضحت أن ابنك يسرح في درس الحروف فقط, و العكس في درس القرآن. هل تختلف معلمة القرآن عن معلمة الحروف؟ قد يكون اختلاف المعلمة و أسلوب طرح المادة العلمية له دور كبير في اندماج الطفل من عدمه. بالإضافة لذلك, فإن درس القرآن به الكثير من التكرار فيضج الصف بأصوات الأطفال و هم يرددون مع المعلمة بالإضافة لتفسير بسيط للآيات, مما يجعل الدرس مشوقا. بالمقارنة فإن حصة الحروف تتضمن الكتابة والاستماع لشرح المعلمة مما قد يسبب الملل للطفل وبالتالي تشتت الانتباه. بإمكانك دعم طفلك في البيت بتحضير درس الحروف الذي سيأخذه, فمعرفة ابنك المسبقة بالدرس سيعطيه دفعة نشاط للمشاركة أثناء الحصة و التفاعل مع المعلمة. كما أنك أفدت أن المشكلة مستمرة لمدة عام, و أعتقد بالنسبة لمرحلة طفلك العمرية أن هذا الأمر تزامن مع بداية دخوله للمدرسة. قد لا تهتم المعلمة لاستخدام وسائل تعليمية حسية للطفل, أو يعتمد أسلوب المدرسة على التكرار و الكتابة مما يسبب عدم استمتاع الطفل بالعملية التعليمية و خاصة درس الحروف. إذا لم تنجح طريقة تحضير الدرس في البيت, تناقش مع إدارة المدرسة في إمكانية نقل ابنك لصف آخر مع معلمة أخرى. إن إعجاب الطفل بمعلمة المادة و قبوله لها, له دور كبير في تقبله للمادة العلمية. و قد تكون المعلمة على درجة عالية من الكفاءة و تستخدم الكثير من الوسائل التعليمية, لكن صوتها منخفض, أو لا تستطيع جذب انتباه الأطفال. في حال أنك لاحظت أن صغيرك لا يستطيع التركيز حتى في البيت, يسرح كثيرا و يستسلم لأحلام اليقظة, لا يتمكن من إكمال مهمة محددة أو لديه صعوبة في فهم و تنظيم المعلومات الجديدة, فبإمكانك عرضه على أخصائي صعوبات تعلم لعمل الاختبار اللازم للتأكد ما إذا كان لديه تشتت انتباه من عدمه. و أود أن أشير لأن جمعية المودة تقدم دورة رائعة بعنوان (خصائص مرحلة الطفولة)

و أنصحك بحضور الدورة عن طريق التسجيل فيها إلكترونيا من موقع الجمعية. رابط التسجيل في الدورات هو http://almawaddah.org.sa/activities و للاستشارات الهاتفية يرجى الاتصال على هاتف الإرشاد الأسري (٩٢٠٠٠١٤٢١), و لحجز موعد للإرشاد بالمقابلة الاتصال على الرقم (٩٢٠٠٠١٤٢٦), كما نرجو الضغط على الرابط لقياس جودة الخدمة المقدمة من الإرشاد الإلكتروني https://goo.gl/forms/YYZlGVSDfsQM١xZt١ أرجو منك عدم التردد في التواصل معنا في حال استمرار المشكلة أو لأي أمر آخر فخدمتك تسعدنا و ختاما أسأل الله التوفيق لك و لمن تحب.

٩٠ – كيف أتعامل مع تمرد ابني؟

الاستشارة

السلام عليكم ورحمة الله وبركاته: أعاني مشكلة مع تمرد ابني المراهق مهمل في دراسته ولا يتقبل منا النصح أو الكلام لا يريد سوى الخروج مع أصدقائه مهمل في صلاته سريع الغضب كثير الكذب عند مناقشته لا يستمع لكلام والده عندما يأمره بالبقاء في البيت ينتهز فرصة غيابه ويخرج ولا يعود للمنزل إلا متأخرًا. كيف أتعامل معه. أفيدوني؟

الإجابة

الأم الفاضلة أشكر لك تواصلك مع برنامج الاستشارات الإلكترونية في جمعية المودة, كما أحيي فيك اهتمامك بتربية ابنك و حرصك على تنشئته بطريقة سليمة. اعلم كم هو مؤلم لك أن تحدي تصرفات ابنك مختلفة عما تمنيته عليه, إن بعض تصرفات ابنك هي من سمات مرحلة المراهقة. فالعديد من المراهقين يمرون بتغيرات اجتماعية و عاطفية, و يختلف النمو الاجتماعي و العاطفي من مراهق لآخر تبعا لمحيطه, أصدقائه و تجاربه الخاصة, و هذه التغيرات تعلمك أن ابنك في طور تكوين الشخصية. بالنسبة للتغيرات الاجتماعية فهي تشمل: الاستقلالية, المسؤولية, البحث عن تجارب جديدة. هذه التغيرات تفسر بعض تصرفات ابنك فشعوره بالاستقلالية قد يسبب اصطدامه مع أبيه, شعور ابنك بالمسؤولية و رغبته في الحصول على دور قيادي قد يحسن العلاقة بينك و بينه, فبإمكانك أن تشعريه بأهمية دوره في المنزل و تعطيه بعض المسؤوليات التي تتناسب مع مرحلته العمرية. أما بالنسبة لرغبة المراهق في تجارب جديدة قد ينطوي ذلك على التعرض لبعض المخاطر مثل التعرض لوالده خاصة و أنه مازال يتعلم كيفية السيطرة على انفعالاته. ستجديه يفضل قضاء أوقات طويلة بمفرده بعيدا عن أفراد

الأسرة و تكون علاقته مع أصدقائه قوية, كما أنه يكون كثير التذمر و عند أبسط مواجهة تجديه شديد الانفعال. السبب الرئيسي لهذه التصرفات هو عدم قدرته على حل المشكلات التي يواجهها, مما يجعله يتصرف على هذا النحو لأنها لا يتمكن من التعبير عن رغباته بصورة صحيحة تسمح للآخرين بتلبيتها له, فيلجأ لهذه التصرفات ليلبي احتياجاته الخاصة. مثال ذلك تهجمه عليك لفظيا, قد تكون المشكلة هي رغبة الابن في المزيد من الاهتمام و الرعاية و الوقت الخاص سواء منك أو من الأب, و عدم حصوله على رغبته و عدم قدرته على التعبير عن مشاعره جعلاه يلجأ لأسلوب الهجوم. لربما هو بانتظار رد فعل عاطفي من الأم (احتضان, قبلات, اعتذار و تصحيح مفاهيم) لكنه في المقابل وجد توجيه و توبيخ مما زاد من صعوبة المشكلة لديه, فالآن من وجهة نظره أنتم تهتمون برأي الآخرين عنه و لا تهتمون بمشاعره بالدرجة الأولى. رغبة ابنك في الاستقلالية و فرض رأيه لم يتمكن من تحقيقها إلا عن طريق الرد عليك, فعندما تطلبين منه القيام بأمر ما, فإن طريقته لفرض رأيه تكون بإظهار عدم الاحترام مما يجعلك تتجنبين التحدث معه في المواضيع التي يعلم أنك ستصطدمين معه فيها. و في حين يبدو ابنك خارجا عن السيطرة, فهو في الواقع يمتلك كامل السيطرة على المواقف بينكم. تصرفات ابنك ستدفعك للاستسلام لتصرفاته و بالتالي تركه و عدم متابعته مما يشعره بعدم اهتمام الأهل به و التمادي في التصرفات السلبية و النتيجة أن الفجوة تكبر بينكم. في بعض الحالات يلوم الآباء أنفسهم كونهم فشلو في التواصل مع أبنائهم و بالإضافة لذلك فهم يلومون أبناءهم كونهم لا يقدرون مجهوداتهم. من الضروري في هذه المرحلة التفكير في الأبناء و كيف أنهم كبروا وتغيرت شخصياتهم, ما هي مخاوفهم؟ ما الأمور التي تسعدهم؟ ما الأمور التي يندمون عليها؟ ما احتياجاتهم؟ أحلامهم؟ كتابهم المفضل؟ فريقهم المفضل؟ طعامهم المفضل؟ لمن يلجؤون عند الحاجة؟ كيف يريدون العلاقة مع الوالدين؟ من الطبيعي عدم إلمام الأم و الأب بهذه الأمور, لكن مجرد التفكير بهذه الأمور سوف يغير من طريقة تعاملك مع ابنك. حولي العلاقة و طريقة التعامل فيما بينكم, فرغي من وقتك ساعة أسبوعية لتقضي فيها وقتا خاصا مع ابنك للعب الورق أو الشطرنج أو الحديث عن الذكريات السعيدة أو عمل نشاط محبب. أخبريه أنك كنت مشغولة في الفترة الماضية و أنك تفتقدين الجلوس معه و تعاملي معه كصديق. و إياك و محاولة توجيهه أو نصحه في هذه الفترة, بل فاجئيه بتعاملك الجديد معه و اتركي الإلكترونيات و كل ما يشغلك عنه. في هذه المرحلة أنت تعيدين بناء علاقتكم و ثقته بك و سيجد نفسه يستمتع بصحبتك و يتقرب لك. و أود أن أشير لأن جمعية المودة تقدم دورة رائعة بعنوان (المقومات السلوكية في التعامل مع المراهقين) و أنصحك بحضور الدورة عن طريق التسجيل فيها إلكترونيا من موقع الجمعية. رابط التسجيل في الدورات هو http://almawaddah.org.sa/activities و للاستشارات

الهاتفية يرجى الاتصال على هاتف الإرشاد الأسري (٩٢٠٠٠١٤٢١), و لحجز موعد للإرشاد بالمقابلة الاتصال على الرقم (٩٢٠٠٠١٤٢٦), كما نرجو الضغط على الرابط لقياس جودة الخدمة المقدمة من الإرشاد الإلكتروني https://goo.gl/forms/YYZlGVSDfsQM١xZt١ أرجو منك عدم التردد في التواصل معنا في حال استمرار المشكلة أو لأي أمر آخر فخدمتك تسعدنا و ختاما أسأل الله التوفيق لك و لمن تحبين.

٩١ – ضعف التواصل الأسري

الاستشارة

السلام عليكم ورحمة الله وبركاته أعاني من ضعف التواصل بينا في البيت. أخي الكبير أبدًا ما يتكلم ولا يفتح اي موضوع معايا مهما حاولت افتح مواضيع ما يرد أو تكون ردة فعله باردة وما يتكلم الا بوجود أمي يبدأ يحكي تفاصيل يومه وبدونها وبدون ابوي أبدا ما يتكلم ما في مواضيع اقدر افتحها معاه مهما حاولت احتاج اتكلم معاه احتاج أحس انه احنا اخوان ونقضي وقت مع بعضنا وفي اشياء مشتركة بيننا. ماذا أعمل لفك هذا الحاجز ؟

الإجابة

وعليكم السلام ورحمة الله وبركاته الأخت الفاضلة / نشكرُك ونثمن لك تواصلك مع برنامج الإرشاد الإلكتروني ، بجمعية المودة للتنمية الأسرية ، وندعو الله لك بالتوفيق والسعادة والاستقرار ، كما نسأله سبحانه الصدق والإخلاص ، في القول والعمل . الأخت الفاضلة / مما لا شك فيه أن الأخوة من أقوى العلاقات وأقربها لكنها تتوتر وتتنافر في بعض الحالات ويصبح بين الإخوة حواجز فولاذية فينقطع الاتصال ، ويتراكم الجليد فتبرد المشاعر الحارة بينهم ، وتختفي معاني الأخوة والصداقة بينهم وغالبا يكون سبب الخلل في علاقات الأخوة هو انعكاس لعلاقة الأب والأم داخل الأسرة وما أصابها من شروخ ، أو بسبب معاملتهم الخاطئة في التفرقة بين الأبناء ، وعدم العدل بينهم ، فيفضلون طفلا لذكائه أو لجماله ، مما يجعل الإخوة يتنافرون فيما بينهم وتتوتر العلاقة بينهم مع مرور الزمن ، هذا من جانب ومن جانب آخر وفي العصر الحديث عصر الثورة المعلوماتية والشبكة العنكبوتية والأجهزة الذكية أصبح العبء أكبر على الوالدين بضرورة الالتفات إلى العلاقة بين الأبناء والحرص على ديمومتها فقد أثرت هذه التقنية على العلاقات الاجتماعية سواء داخل الأسرة أو خارجها . الأخت الفاضلة / هذه بعضَ

الإرشادات التي قد تساعدك في احتواء اخوتك وكسب محبتهم وزرع الثقة وبناء الصداقة وتعزيزها فيما بينكم : ١ / تقربي منهم بمشاعرك ، مُظهِرة لهم عَطفك وحَنانك ؛ حتى تكوني أقربَ إلى قُلوبهم من كلِّ صاحبٍ ، وتستطيعي أنْ تُؤثِّري عليهم . ٢ / إن تحدثوا لك أنصتي لهم ما استطعت ولا تُقاطِعيهم . ٣ / تحدثي لهم عن حاجتك لهم لمواجهة المصاعب حتى يكونوا معك يداً بيد . ٤ / احذَري كلَّ الحذَر أنْ تنصَحِي أحدَهم أمامَ إخوانه أو أخَواته أو أيِّ كائنٍ كان ؛ فإنَّ نُصحَه أمامَهم سيُفسِد عليك كلَّ شيء . ٥ / اذكُرِي مزاياهم وحسَناتهم أمامَ الجميع ليَزِيدَ ذلك من الوُدِّ بينكم ، وشَجِّعيهم وارفَعِي من شَأنهم ، ولا تنتقديهم أبدا . ٦ / اهتمِّي بما يحبُّونه ، وابتَعِدي عمَّا يزعجهم من أفعالك قدْر الإمكان . ٧ / تظاهَرِي بالتجاهُل عند مضايقتك أو إثارتك بأسلوبٍ ما . ٨ / أحضِري لهم بعضَ الهدايا في المناسباتٍ مثل النَّجاح فالهدية تجلب المحبة وتقوي العلاقة ، فالهدية تعبر عن الاهتمام والتكريم ، والرغبة في الود . ٩ / ساعديهم ما استطعت فالتعاون بين الأخوة من العناصر التي تجلب السعاة والانسجام في الأسرة . ١٠ /لا تتعجَّلي التغيير منهم ولا تفقدي الأمل فيهم فكل ما عليك الاستعانة بالله وإخلاص النية والصبر وعدم اليأس . الأخت الفاضلة / نفيدك بأن (جمعية المودة للتنمية الأسرية) توفر استشارات بالمقابلة ، وكذلك استشارات هاتفية ، وذلك على أيدي مستشارين أسريين مختصين ، ذوي خبرة ، ومهنية ، وكفاءة عالية ، وهي قائمة على مبدأ السرية التامة ، وذلك عن طريق الإتصال على الهاتف رقم : (٩٢٠٠٠١٤٢١) أو الاستشارة بالمقابلة على الهاتف رقم : (٩٢٠٠٠١٤٢٦) وكذلك تعقد الجمعية دورات وبرامج تهتم بالأسرة والعلاقة بين أفرادها للجنسين ، وللاستفادة منها والتسجيل بها من خلال الرابط almawaddah.org.sa/activities :// وختاماً نكرر شكرنا لك على ثقتك في جمعية المودة للتنمية الأسرية ، وتواصلك مع الاستشارات الإليكترونية .

٩٢ – ابني يشرب الدخان وغير مهتم بدراسته

الاستشارة

السلام عليكم ورحمه الله وبركاته ابني يشرب الدخان منذ ٦ شهور ونصحته ولم يستجيب . ولا يهتم بدراسته ومستقبله . فكيف توجيهه والتعامل معه؟ أفيدوني جزاكم الله خيراً.

الإجابة

السلام عليكم ورحمة الله وبركاته بداية نشكر لك ثقتك في برنامج الإرشاد الإلكتروني بجمعية المودة للتنمية الأسرية. و يسعدنا تواصلك و الإجابة عن استشاراتك : أختي الكريمة من خلال تفاصيل الاستشارة يتضح أن مشكلتك تتلخص في : (ممارسة ابنك المراهق للتدخين و عدم اهتمامه بمستقبله) . و للإجابة عن استشارتك نقول بعد الاستعانة بالله عز و جل: إن مرحلة المراهقة تحدث فيها العديد من التغيرات الجسمية و الانفعالية و العقلية و الاجتماعية ، و هذه التغيرات قد يصاحبه سلوكيات خاطئة مكتسبة من المحيط الاجتماعي ، سواء من الأصدقاء أو الوالدين أحيانا كأن يكون الأب مدخنا . و في هذه المرحلة يعيش المراهق بما يسمى (أزمة الهوية) فهو يبحث عن هوية لشخصيته و لديه تساؤل في داخله (من أنا ؟) لذلك نجده يمارس أدوار عدة فنجده تارة يمارس دور القائد على أقرانه الأقل سلطة منه و تارة أخرى نجده منقادا تحت قائد من أقرانه أعلى منه سلطة، كما أن ممارسة المراهق لعادة التدخين هي عادة مكتسبة من أصدقائه فهم يرون أنفسهم أنهم قد أصبحوا رجالا و يريدون إثبات ذلك من خلال التدخين ، هذا نتيجة عدم وجود من يوجههم التوجيه الصحيح، فهناك حلقة مفقودة بين هؤلاء المراهقين و بين القائمين على تربيتهم سواء الوالدين أو المدرسة . أختي الكريمة للتعامل مع سلوك ابنك المراهق سوف نرشدك إلى بعض الإرشادات التي من شأنها تساعدك على تعديل سلوكه وفقا للاتي : أولا : إرشادات تتعلق في التعامل مع المراهق : – مناقشته بأسلوب تربوي في السلوك الخاطئ الذي صدر منه ، حتى يدرك خطأه. – مناقشته في الدوافع التي جعلته يقوم بهذا السلوك ، و ننبه على أمر و هو التركيز على أفكار المراهق لا شخصه ، حتى لا يشعر بالنفور. – يطلب منه طرح بعض الأفكار لتعديل سلوكه ، و مناقشته فيما يطرحه مع توجيهه نحو الأفكار الإيجابية و تعزيزها. – حثه على أداء العبادات و خاصة الصلاة في وقتها مع تذكيره بالله . – زيادة مستوى الرقابة الذاتية لديه ، وذلك بتوعيته دينيا بمراقبة الله في السر و العلن. – التقبل و منحه مزيدا

من الحب . – نذكرك أختي الكريمة أن المراهق لا يقبل الأوامر المباشرة أو النواهي المباشرة. –الحوار الهادئ بعيدا عن العبارات الجارحة و اللوم و استخدام أسلوب الإقناع . – منحه مزيدا من المسؤولية في إدارة بعض الشؤون المنزلية. – التعرف على أصدقائه و التحقق من سلوكياتهم. – إعادة ترتيب الأولويات لديه فكثير من المراهقين مشكلاتهم مرتبطة بترتيب الأولويات فهم مثلا يرون أن الخروج مع أصدقائه أولى من الخروج مع أسرته ، و يمكن إعادة ترتيب الأولويات لديه من خلال الحوار و الإقناع. – مناقشته في مستقبله و أهمية الدراسة في بنائه ، ويمكن الاستعانة في هذا الجانب بالمرشد الطلابي في المدرسة لتوجيهه و إرشاده . ثانيا: إرشادات تتعلق بتعديل سلوك المراهق المدخن : – توضيح الأضرار الصحية للتدخين: الأمراض الناتجة عنه. والنفسية: تقلبات المزاج و الحدة (العصبية) و الاجتماعية : النظرة السيئة للمدخن ، نفور الناس من رائحة المدخن. و يتم ذلك بطريقة مباشرة عن طريق الحوار المباشر معه أو بطريقة غير مباشرة عن طريق الرسائل باستخدام الواتس آب. – إقناع المراهق بزيارة عيادات مكافحة التدخين لمساعدته على ترك هذه العادة السيئة– إعطاء المراهق المصروف الذي يحتاجه فقط و عدم إعطائه مبلغ فوق حاجته حتى لا يتمكن من شراء السجائر. – دمج المراهق مع أصدقاء صالحين كأن يتم تشجيعه على الالتحاق بحلقات تحفيظ القرآن الكريم. – إشغال وقت فراغ المراهق و توجيه نشاطه إلى ما يفيده كإشراكه في أحد النوادي الرياضية. – الصبر على المراهق خاصة في مسألة تعديل سلوكه فهي تحتاج إلى وقت و عدم الاستعجال في النتائج . و في الختام أختي الفاضلة نسأل الله أن يحفظ ابنك كما يسعدنا تواصلك معنا من خلال الاستشارات الهاتفية على هاتف الإرشاد الأسري (٩٢٠٠٠١٤٢١) . و لحجز موعد للإرشاد بالمقابلة الاتصال على الرقم(٩٢٠٠٠١٤٢٦)كما نرجو الضغط على الرابط لقياس جودة الخدمة المقدمة https://goo.gl/forms/erzCjkIkIaavpZ٩f٢

٩٣ – خلاف مع والدتي

الاستشارة

السلام عليكم ورحمة الله وبركاته حصلت مشادة كلامية مع والدتي وزعلت منها يوماً كاملا وفي اليوم التالي تصرفت بطبيعتي ولم تكلمني وتعاملني إني غير موجودة وظللت امل أن يتغير الحال ولمدة أسبوعين لم تتغير معاملتها تتجاهل وجودي تماما اعتزلت بنفسي واصبحت اتجاهلها تماما كما تفعل معي وظللت أشهر على تلك الحال حيث اعيش وحدي تماما وأنا معهم في نفس المنزل ومن عدة أيام سافرت أمي وأختي إلى مدينة أخرى لأيام سياحية وفي يوم عودتهم سافرت وحدي ودون ابلاغها بسفري وعندما عدت وبختني بشدة واخبرت خالي ليوبخني. ماذا افعل الان معهم؟

الإجابة

الحمد لله وحده والصلاة والسلام على رسول الله وبعد: نشكر لك تواصلك مع جمعية مودة للتنمية الأسرية برنامج الاستشارات الإليكتروني ، أختي الكريمة : اعلمي أختي الكريمة أن علاقة الأم بابنتها تعتبر واحدة من العلاقات الأكثر خصوصية وتعقيداً في الوقت نفسه، أساسها المودة والحب. فالأم نهر متدفق من الحب غير المشروط، ورغم ذلك فقد تكون ذات شخصية متسلطة، أو متخوفة، أو ودودة، لكن بغض النظر عن كل ذلك، فإنها تحبك، وتتقبلك وتغمرك بالحب والرعاية بطريقة لا مثيل لها، ولهذه الأسباب لن يكون من الصعب عليكِ تحويل العلاقة الفاترة والمريرة بينك وبين والدتك، إلى علاقة مثالية قائمة على الحب والاحترام المتبادل بينكما، من خلال الخطوات التالية: ١- تحدّثي معها كثيراً التواصل هو المفتاح الأساسي لنجاح أي علاقة. قد تتفاعلين يومياً مع والدتك، لكن كم مرة قررت أن تقضي وقت فراغك معها والاستماع إليها؟ عليكِ أن تتفهمي أن الاستماع إليها أهم من التحدث معها، وعندما تدرك والدتك أنك تحبين الاستماع إليها، ستتحدث معك أكثر، وكلما زاد حديثكما معاً، كلما أصبحتما أكثر قرباً إن التواصل بينكما هو أمر مطلوب لتفهمي أفكار، ومعتقدات والدتك. فمن خلال حديثك معها سيكون من الأسهل عليكِ أن تفهميها بشكل أكبر. فالتواصل مع الآخرين والحديث من القلب للقلب، قد يؤدي إلى تقليل الفجوة بين الأشخاص، وعندما تتواصلين مع والدتك بالشكل والطريقة المناسبة، ستعرفين الكثير من الأشياء عن والدتكِ. ٢- علاقة احترام وتقدير: كلنا بحاجة إلى القليل من التقدير والاحترام. السيدات تحديداً يحتجن إلى الشعور بأهميتهن. لذا، من المهم أن تعرف والدتك أنها جزء كبير وهام من حياتك، وأنكِ ستكونين إلى جوارها عندما تحتاج

لكِ. فكل أم تضحي بالكثير من الأشياء لإسعاد أطفالها وتأمين حياتهم؛ لذلك يجب التعامل مع هذا الأمر كأمر مُسلّم به وهو واجب، مع الاهتمام بكثير من التقدير فهو أمر مطلوب، وكلمة شكراً لفتة طيبة ومهمة في أي علاقة. الشكر والاعتراف بالجميل من الأمور التي ستساعد على نقل علاقتك بها إلى مستويات أعلى علاوة على ذلك، احرصي على تجنب السلوكيات غير الجيدة، مثل: النقد، والمجادلة عند الحديث مع والدتك. فهي بالتأكيد لا ترغب في سماع هذه الأشياء من أطفالها بعد غمرها لهم بالحب والرعاية. لذا، ضعي نفسك مكانها، وحاولي أن تتفهمي موقفها وغيري من السلوكيات التي قد تجرحها. ٣- قومي بمشاركتها في أنشطتك ممارسة الأنشطة والهوايات معاً تعمل على تحسين العلاقة بشكل كبير، خاصة إذا أصبحت فاترة مع مرور الزمن. خصصي لها بعض الوقت، هذا سيجعلها تشعر بأهميتها لديكِ. يمكنك مشاهدة التلفاز معها، أو عمل كعكة، أو ربما الذهاب في نزهة، أو للتسوق. ٤- الحب أفعال أن تعبّري لوالدتك عن حبك لها بالكلمات أمر رائع وجيد، لكن الأفضل أن تعبري عن ذلك من خلال أفعالك وسلوكياتك. ينبغي أن ينعكس حبك على سلوكياتك وأفعالك، طريقة كلامك والطريقة التي تعاملينها بها. فكثيراً ما نخبر الآخرين بأننا نحبهم، لكننا نؤذيهم بأفعالنا، وهو ما لا يندرج تحت مسمى الحب، فالحب أكبر من مجرد كلمات تنطق، وينبغي أن يتجاوز حدود الكلمات لينعكس على الأفعال. يمكنك على سبيل المثال، مفاجأة والدتك بإعدادك للغداء، البقاء بجوارها عندما تكون مريضة، أو حتى القيام بالمهام المنزلية بدلاً منها خلال عطلات نهاية الأسبوع. لستِ بحاجة إلى إنفاق الكثير من الأموال أو القيام بشيء خارق للعادة، لإظهار حبك لها. وعليكِ أن تدركي أن العلاقة التي لا تتضمن أي دوافع أنانية، هي العلاقة الأكثر صحة. لذا، لا تقدمي شيئاً في مقابل الحصول على شيء آخر. لا تكوني لطيفة معها عندما تحتاجين شيئاً ما، وعندما تحصلين عليه تبتعدين عنها مجدداً. فإنها والدتك، وستدرك أنك تستخدمينها لمصلحتك فقط، الأمر الذي يجعل العلاقة تزداد سوءاً. يبدو أن الوالدة تنقد تصرفاتك في بعض الأحيان وخاصة في ترتيب المنزل أو في الشكل العام وهندامك وهذا مما سبب شعور لديك بعدم الرغبة في التواصل معها لأن ردة الفعل معروفة لديك وهو أنها لابد تنتقد بعض تصرفاتك أو قراراتك التي تأخذينها تجاه المواقف المختلفة مع أقاربك أو جيرانك فبالتالي يتكوّن البعد والجفاف العاطفي بينكما فعند أدنى كلمة نقد تصدر من الوالدة تجدين نفسك غير قادرة على تحمّلها حتى لو كانت بسيطة ومن الجميل جدا أن تقومي بتلبية طلباتها ومعرفة احتياجاتها فهذا أمر إيجابي فمن خلاله يمكنك ضبط تصرفاتك رغم ما تواجهينه من انتقادات وكذلك قيامك بمحاسبة نفسك والتأكيد على خطأ السلوك تجاه الأم ، في حين إذا قامت الأم بترك النقد ستجدين في نفسك ميل لها ورغبة في مقابلتها وزيارتها. ولكي تتجنبي الخلاف في المستقبل مع

الوالدة نعتقد انه يجب التأكيد على عدة امور: أولا : لابد أن نقدّر الفروقات بين الناس فلا شك أن تفكير الوالدة واهتماماتها مختلفة عنك وتعاملها مع المواقف واختلاف وجهات النظر بل تعتبر رأيها انه هو الصواب بحكم أنها أكبر منك وأكثر خبرة في الحياة وأنك ابنتها ولابد أن تسعى لتوجيهك للأفضل بل لتكوني في مستوى أعلى منها، وقد ذكرت أنك تعتقدين بحبّها لك. ثانياً: لابد أن تتذكّري خيراتها وبذلها وعطائها، ألم تسألي نفسك: كم سهرت أمك لتنامي؟ وكم جاعت لتأكلي؟ وكم تَعِبت لترتاحي؟ ألم تفكري: كم حملتك في بطنها؟ وكم قاست عند ولادتها؟ وكم أرضعتك من ثديها؟ كل ذلك وهي لم تطلب منك جزاءً ولا شكوراً ثالثاً: ربما تعتقدين انه من الحلول أن تبتعدي عنها قدر الإمكان وهذا امر مؤقت ولن يصل لحل مكتمل الجوانب بل الصحيح أن تسعي للالتقاء بها والإهداء لها وجلب طلباتها قبل أن تطلبها لا تنتظري حتى تطلب بل عليك بالمبادرة بجلب ما تحب وبادري بزيارتها ورعايتها في حال مرضها والاهتمام بمواعيدها الصحية وهذا هو البر الحقيقي والذي ينبغي أن يصل لنتائج إيجابية منها كسر الجمود العاطفي بينكما وتخفيف التوتر في العلاقة والتواصل والحوار الايجابي. أختي الكريمة نقترح ان تعيدي حبال التواصل مع الوالدة فإنها تفكر بطريقة انه ينبغي أن تكون المبادرة دائما من الصغير إلى الكبير وهذا في العرف والشرع مقبول حيث إنها بادرت كثيرا عندما كنت صغيرة السن وقامت بأدوار كبيرة من التربية والرعاية واليوم تنتظر هي الدور والمبادرة منك فمن المهم جدا في التعامل مع الوالدة إدراك الطريقة التي تفكر بها في التعامل مع المواقف. أما ذهابك للسفر لوحدك هو ردة فعل ليس أكثر وتعتقد الوالدة أنك أخطأت في الذهاب لوحدك حيث إنه قد يحصل لك أي أمر سلبي قد يجعل الوالدة تغرق في التفكير بك وهو خطأ واضح حينما قمت بالسفر لوحدك إضافة لما اصاب الوالدة من الهم والتفكير فيك وهذا الموقف ينبغي استثماره في فتح علاقة جديدة مع الوالدة من خلال هذا الموقف بالاعتذار لها وما سببته من مشكلة قبل ذلك . ختاما إذا رغبت في التواصل مع الجمعية للاستزادة واخذ الوسائل المفيدة للتعامل مع المواقف الأسرية المختلفة وبإمكانك التواصل مع الإرشاد الهاتفي على الرقم (٩٢٠٠٠١٤٢١) أو أخذ موعد لدى الإرشاد بالمقابلة على الرقم (٩٢٠٠٠١٤٢٦) أوالاطلاع على دورات وبرامج الجمعية من خلال الرابط .almawaddah org.sa/activities:// http كما نأمل الدخول إلى الرابط لقياس جودة الخدمة المقدّمة من الإرشاد الإليكتروني https: //goo.gl/froms/erzcjklklaavpz٩f٢

٩٤ – عناد ابنتي المراهقة.

الاستشارة

السلام عليكم ورحمة الله وبركاته ابنتي في السابعة عشر من عمرها وقد صارت مثلاً للعناد والعنفوان مع أقرانها ووالديها بالبيت، بعد أن كانت مثلاً للبر بوالديها والرقة في تعاملاتها، وما أحزنني أكثر هجرها للقرآن الذي كان محل اهتمامها وانشغالها بالسخافات ومضيعات الوقت ومشاهدة الأفلام الأجنبية الهابطة والتي أخشى عليها من عاقبة متابعتها الوخيمة خاصة وأنها ترفض الآن أي نصح أو توجيه.. أفيدوني أفادكم الله ونفع بكم.

الإجابة

الأخت الفاضلة وفقها الله. نرحب بك في برنامج شورى بموقع جمعية المودة للتنمية الأسرية، ونسأل الله تعالى أن تجدين فيه النفع والفائدة، وأن يسدد أقوالنا وأعمالنا، وييسر لنا تقديم ما فيه الخير لك ولجميع الإخوة والأخوات زوار هذا الموقع المبارك. من خلال الرسالة فقد تلمست وجود اضطراب في العلاقة بينكما لاضطراب التواصل اللفظي وغير اللفظي. ومختصر العلاج يكون بتغيير أنماط التفاعلات في هذا التواصل.. ووجد علماء النفس بعد الدراسات والبحوث أن المراهقة لها ثلاثة أشكال: أولاً: المراهقة المتكيفة السوية التي فيها أخذ وعطاء بين المراهق وأسرته. ثانياً: المراهقة الانسحابية لشعور المراهق بالعجز والنقص والتحقير والحرمان من إشباع الحاجات فينعزل عن الآخرين. ثالثاً: المراهقة العدوانية للأسرة والمدرسة فنراه قد يدخن لإثبات قدرته على تحدي السلطة في الأسرة أو المدرسة أو قد ينتقم أو يضرب ويعتدي أو يشتم أو يهرب من المدرسة أو يخترع قصص المغامرات فهو يعاني من فقدان الثقة بنفسه لشعوره الخادع بالاضطهاد والمظلومية وعدم التقدير ممن حوله لما يعمل فيلجأ لهذا الأسلوب العدواني الثائر للفت الانتباه. كل مرحلة يمر بها الإنسان من الولادة للطفولة للمراهقة للرشد للشيخوخة توجد هناك مطالب وحاجات للنمو يجب أن تشبع وتلبى للمراهق فإن لم تلبى له ممن حوله تتحول لمشكلات تحتاج لحلول حتى لا تتحول لعقد وأزمات أكبر. وأهم هذه الحاجات التي يحتاجها المراهق في مرحلة المراهقة هي الشعور بالتقدير والحب والاحترام فيشعر بعدها بالانتماء لمن يقدمون له هذه الحاجات فيقدم لهم العطاء ويتحمل المسؤولية بجدارة. فإن لم يحصل على هذه الحاجات فيحدث له التوتر والقلق من المستقبل فيلجأ ليشبعها بأي طريقة ليتوقف هذا التوتر والقلق الذي يفكر فيه من مخاطر المستقبل ومشاعر عدم الامان فيلجأ للهرب أو الاعتداء

أو السرقة فإن وجد أي مكاسب مما اقترفه فسيتعزز لديه نجاح هذ الأسلوب ويتوقف لديه التوتر الذي دفعه ليشبع حاجاته فيصبح سلوكه متعلم تعلم خاطئ. فنحن عندما نعاندهم ونصرخ عليهم ونضربهم عند ارتكابهم للأخطاء فنحن في الحقيقة نعزز لديهم سلوكهم الخاطئ بإشباع ما يريدون الوصول إليه من تقدير وشعور بالأهمية والالتفات والانتباه لهم. أهم ما تتصف به الانفعالات في هذه المرحلة بأنها انفعالات عنيفة منطلقة متهورة لا تتناسب مع مسبباتها ولا يستطيع المراهق التحكم فيها. كذلك يلاحظ مشاعر الغضب والثورة والتمرد نحو مصادر السلطة في الأسرة والمدرسة والمجتمع خاصة التي تحول بينه وبين تطلعه إلى التحرر والاستقلال وتظهر في هذه المرحلة الميول الجنسية، ويزداد نبض قلب المراهق. كل هذا يحدث للمراهق لأنها مرحلة حرجة بها تغيرات عنيفة من الجوانب العضوية والفسيولوجية(وظيفية) العقلية الانفعالية الاجتماعية النفسية الجنسية وقد يعززها موروثات جينية تحمل خاصية العناد والعصبية من الوالدين. يحتاج المراهق لأن يشعر بالانتماء للأسرة عبر إشراكه في المناقشات وتشجيعه ليقول رأيه والسماح له بطرح وجهات نظره التي قد تكون مختلفة عن ما تعودنا عليه ونشأنا عليها بصراحة واحترام دون تضييق على مشاعره في حدود المسموح شرعاً فلا يرى صوت الوصاية والتسلط والنصح بل يرى صوت الصداقة ونقل الخبرة فيتعلم فنيات الحوار وآداب الطلب والاستفسار والرفض واحرص على مناقشة الأفكار في جو أسري يشعر فيه بالأمان لما لديه من أفكار وتصورات يسمح له بطرحها ومناقشة كل هذه الأفكار التي يحملها ومقتنع بها بالحجة والحوار والشفافية بدل الصراع والتنافر. وأولاً وأخيرًا نحن نسعى لتعديل الأفكار بالقناعات بدون إجبار. لن يجدي مع المراهق الإجبار والصراخ لتعديل سلوك والصواب استبدال لغة التحدي والأمر والمواجهة ببناء جسور العلاقة معها والقيام باستغلال أي فعل حسن يصدر منها بالثناء والدعاء لها بالتوفيق.
أداء العبادات والصلوات يضبط السلوك السوي مع الوقت والاستمرارية وعدم التململ ويقوي الضمير والقيم كالاحترام والطاعة ويؤسس لديها معايير الصواب ومعايير الخطأ فتبتعد عن المشاهدات للأفلام باقتناع ودون إجبار. فلا تملي من أداءها معها وأمامها والدعوة لها بالتحبيب والترغيب حتى تصبح سلوك وأسلوب حياة لها. وتأكدي أن ما زرعتيه في مرحلة الطفولة من تنشئة صالحة لا يضيع وسيؤتي أكله ولو بعد حين. كل ما ذكرته بالسابق هو التواصل اللفظي بينكما ومن الطبيعي أن يترافق معه التواصل غير اللفظي وهو ما يسمى بلغة الجسد خلال الحوار مثل الابتسامة وإشارة الموافقة باليدين والايماءات وحركات العينين بأنواعها والتربيت بحب على الكتفين وغيرها. وأخيرًا أسأل الله أن يعينك ويوفقك وأساله تعالى أن يهديها ويصلحها ويوفقها. ويمكنك التواصل مع المستشارين والمستشارات بالجمعية على هاتف ٩٢٠٠٠١٤٢١ كذلك يمكنك الاستزادة أكثر من خدمات الموقع الإلكتروني لجمعية المودة للتنمية الأسرية http://almawaddah.org.sa/activities

٩٥ – طفلي متأثر بالألعاب الإلكترونية فما الحل ؟

الاستشارة

طفلي عمره ثلاث سنوات ويمضي ساعات طوال على الجوال في اليوتيوب على أفلام الكرتون.

الإجابة

عزيزي الأب أشكر لك تواصلك مع برنامج الاستشارات الإلكترونية في جمعية المودة و أحيي فيك حرصك و اهتمامك بابنك، أسأل الله أن يحفظك و إياه من كل مكروه. إن ابنك يقضي أوقاتا طويلة في استخدام الإلكترونيات لأنه يستمتع بهذا الأمر. و في حال أنك منعته من استخدامها فإنه سوف يغضب و يبكي و هذه طريقته في إظهار اعتراضه على النظام الجديد لكنه سرعان ما سيعتاد عليه. و بإمكانك في هذه الحال اتباع أمرين: الأول أن تمنع ابنك من استخدام الإلكترونيات بعدم توفيرها له، إما بإخفائها عنه فلا يجد الجهاز ليستخدمه و إما بتحميل أحد التطبيقات التي تسمح لك بالتحكم بجهاز الطفل من جهازك الخاص فتحدد له أوقاتا معينة يتمكن من استخدام الجهاز فيها مثل تطبيق OurPact. هذا التطبيق يجعل الجهاز في يد الطفل لكنه لا يتمكن من استخدامه لأن كل تطبيقات الألعاب و اليوتيوب تختفي منه. الأمر الثاني هو توفير بدائل يستمتع الطفل بها عوضا عن الأجهزة الإلكترونية. في مرحلته العمرية يستمتع الطفل باللعب بالماء، فتعبئة حوض الاستحمام بالماء و فقاعات الصابون سيوفر للطفل ساعات من المرح. بإمكانك أيضا غرس حب القراءة في طفلك بمشاركة بعض القصص معه، قد يستمتع طفلك باللعب التخيلي باستخدام السيارات و بعض الشخصيات، و لذا يفضل أن تشتري له بعض الألعاب. إن اللعب فطرة لدى الأطفال و لست بحاجة لتوجيه ابنك ليلعب لكن إعطاءه الوقت للعب الحر سيسمح له باكتشاف الأمور التي يحبها و يستمتع بها. من الممكن أيضا السماح للطفل بمشاركة الوالدين في الأمور البسيطة حول المنزل مثل الخبز، تجهيز مائدة الطعام، ترتيب البيت أو مشاركة الأب في قضاء أمور المنزل. و نحن في جمعية المودة نقدم دورة رائعة بعنوان خصائص مرحلة الطفولة، أنصحك بحضورها للاستفادة و أرجو منك عدم التردد في التواصل معنا في حال استمرار المشكلة أو وجود أي استفسار آخر، و لك منا كل الشكر و التقدير.

٩٦ – طفلي والخوف

الاستشارة

طفلي عمره سنتين ونصف لطيف جدا مع الناس والجميع يحبه ويحب الضحك واللعب ولكن لا يعرف يدافع عن نفسه عندما يقوم أطفال من عمره أو أكبر بضربه أو أخذ أغراضه فهو يخاف ويعطيهم كل ما في يديه ويبكي وعندما أوجهه وأقول له خذ أغراضك منهم أو اضربهم مثلما يضربوك فهو لا يستمع لي فقط يبقى خائفا ويبكي ولا يستطيع الدفاع عن نفسه أو التمسك بحاجاته وأغراضه علما بأني أعرف أطفال في عمره وأصغر منه ويعرفون يدافعون عن نفسهم سؤالي ماذا أفعل وما الواجب علي لكي أجعله لا يخاف؟

الإجابة

الأم الفاضلة أشكر لك تواصلك مع برنامج الاستشارات الإلكترونية في جمعية المودة، كما أحيي فيك حرصك واهتمامك بابنك وأسأل الله أن يحفظك وإياه من كل مكروه. إنك محقة في اهتمامك بأن يشارك ابنك أقرانه في اللعب، ويتجنب أن يكون ضعيفا أمامهم. فأنت تريدين منه تعلم المشاركة دون أن يتم استغلاله، وبالرغم من أن اللعب فيه الكثير من المرح، إلا أنه يعتبر أمرا صعبا ويشكل تحديا كبيرا لبعض الأطفال. قد يكون طفلك بطبيعته هادئا أو حذرا، وهذا ليس أمرا سيئا. وأفضل حل، هو مساعدته في تكوين صداقات باتخاذ خطوات بسيطة متدرجة، فأنتِ تريدينه أن يستمتع بالتجربة ويرغب في تكرارها، عوضا عن أن يشعر بأنه واقع تحت ضغط يجعله يرفض إعادة المحاولة. هناك طرق بسيطة لمساعدته وهي: ١- دعوة أحد الأطفال في مرحلة عمرية مقاربة له ليأتي ويشاركه اللعب، من أصدقائك أو جيرانك. لأن ابنك سيكون مرتاحا أكثر في بيته مما سيجعله مبادرا وواثقا في التعامل. واتفقي مع أهل الطفل على أن تستمر الزيارة لمدة ساعة أو ساعتين حتى لا يكون هناك ضغط كبير على طفلك. وأنصحك بتنظيم الألعاب وتجهيزها قبل حضور الضيف الصغير، حتى تسهلي على ابنك الموضوع. وابقي قريبة لمساعدته في حال حدوث خلاف أو إذا وجدته ابتعد عن الطفل، فالهدف هو دعمه لكسر الحاجز الجليدي دون أن تكون لك السيطرة على الموقف. ٢- ليصبح الأمر مألوفا لصغيرك، نظمي له عددا من الزيارات الأسبوعية (زيارة أو زيارتين) ليعتاد على استقبال الأطفال واللعب معهم، وعندما تجدينه معتادا ومنطلقا فإني أنصحك بالسماح له ليذهب في زيارات لبيتهم حتى تزداد ثقته في نفسه. ٣- العبي مع ابنك، لتتمكني من معرفة نقاط القوة والضعف لديه، والإلمام بالأمور التي يحبها لتتمكني من دعمه بصورة أفضل. ٤- فكري في اقتناء حيوان أليف، فالعلاقة بين

الأطفال والحيوانات الأليفة تدعم نمو الأطفال الاجتماعي، لأنهم يتواصلون معهم لفظيا وجسديا، كما أنها تعطي الأطفال موضوعا يتمكنون من التحدث عنه أمام الآخرين. ٥- شاهدي هذه الحلقة مع ابنك https://youtu.be/jau-dGLLPkQ وهي تناقش موضوع طفل انطوائي لا يشارك الآخرين في اللعب، وتأثير هذا الأمر على الأطفال الآخرين. إن مشاهدة الطفل لمشكلته من موقعه الآمن سيمكنه من التعامل مع مشكلته بطريقة أفضل. ٦- الطفل بحاجة لأربع مهارات أساسية ليتمكن من تكوين علاقات اجتماعية مع الآخرين وهذه المهارات هي: المشاركة، تبادل الأدوار، القيادة والقدرة على حل المشكلات. ادعمي ابنك في اكتساب هذه المهارات وستجدين أنه سيندمج مع أقرانه بصورة أفضل. ونحن في جمعية المودة نقدم دورة رائعة بعنوان خصائص مرحلة الطفولة، أنصحك بحضورها لتحسين التواصل مع ابنك. وللاستشارات الهاتفية يرجى الاتصال على هاتف الإرشاد الأسري (٩٢٠٠٠١٤٢١). ولحجز موعد للإرشاد بالمقابلة الاتصال على الرقم ٩٢٠٠٠١٤٢٦ كما نرجو الضغط على الرابط لقياس جودة الخدمة المقدمة من الإرشاد الإلكتروني /https://goo.gl forms/YYZlGVSDfsQM١xZt١ أرجو منك عدم التردد في التواصل معنا في حال استمرار المشكلة أو لأي أمر آخر فخدمتك تسعدنا وفي الختام نسأل الله التوفيق لك ولمن تحبين.

٩٧ – ابني يسرق

الاستشارة

أنا أم لطفلين طلب مني ابني مبلغ من المال كمصروف يومي ليشتري لأصدقاء من مقصف المدرسة ويحتفلون سويا ولكني رفضت. وتفاجأت اليوم التالي أنه أخذ من محفظتي المبلغ بدون إذن مني وذهب للمدرسة

كيف أتصرف معه في هذه الحالة؟؟ وهل تعتبر سرقة؟ لا أريد أن أتصرف بعنف أو بطريقة خاطئة تؤثر عليه سلبا في المستقبل أرجو إفادتي وشكراً.

الإجابة

أختي الكريمة أشكر لك تواصلك مع برنامج الاستشارات الإلكترونية في جمعية المودة، وأثني على اهتمامك بأطفالك وحرصك عليهم. كما أقدر مشاعر الألم والحزن التي تشعرين بها كنتيجة لتصرف ابنك. كبداية، هناك عدة أسباب لسرقة الأبناء من الوالدين، أولها أن الأطفال لا يشعرون بالذنب عندما يسرقون من آبائهم، فأنت والدتهم وتنفقين عليهم ومالك مالهم من وجهة نظرهم. عليك أن

تكوني حازمة وتوضحي لهم أن أخذ شيء من الآخرين ولو كانوا والديهم دون استئذان هو سرقة. وأخبريهم أن السرقة تؤثر بشكل سلبي على الآخرين، واضربي لهم مثلا لو أنك أخذتِ لعبة من ألعابهم وتصرفت فيها دون علمهم، واسأليهم كيف ستكون ردة فعلهم؟ لربما لجأ ابنك للسرقة لرغبته في مجاراة زملائه وحتى لا يشعر بالنقص أمامهم. إن عدم الإحراج أمام الزملاء هو أمر مهم لمن هم في مرحلة ابنك العمرية. لتفادي ذلك في المستقبل، اطرحي عليه حلولا بديلة، كأن تعطيه طبقا من البيت أو جزءا من المبلغ. بالإضافة لذلك، عليك أن تعلمي أبناءك كيفية التعامل مع النقود بطريقة سليمة واقتصادية. أعطهم مصروفا يتناسب مع مرحلتهم العمرية، على أن يستخدموا هذا المبلغ كمصروف للمدرسة ولأي كماليات إضافية يريدونها (ألعاب – بقالة وغيره). يجب أن يتعلم الأبناء أهمية الادخار وحسن استعمال النقود وتحديد الأولويات التي ينفقون أموالهم عليها. وفي حال أنك لاحظت أن الأموال مازالت تختفي من محفظتك، اخصمي المبلغ المفقود من مصروفهم. وكوني قدوة لهم في ترشيد الاستهلاك وإنفاق الأموال في الضروريات وتقليص الكماليات لينشؤوا على القناعة. وأود أن أشير لأن جمعية المودة تقدم دورة رائعة بعنوان (خصائص مرحلة الطفولة) وأنصحك بحضور الدورة عن طريق التسجيل فيها إلكترونيا من موقع الجمعية. رابط التسجيل في الدورات هو http://almawaddah.org.sa/activities وللاستشارات الهاتفية يرجى الاتصال على هاتف الإرشاد الأسري (٩٢٠٠٠١٤٢١)، ولحجز موعد للإرشاد بالمقابلة الاتصال على الرقم (٩٢٠٠٠١٤٢٦)، كما نرجو الضغط على الرابط لقياس جودة الخدمة المقدمة من الإرشاد الإلكتروني https://goo.gl/forms/YYZlGVSDfsQM١xZt١ أرجو منك عدم التردد في التواصل معنا في حال استمرار المشكلة أو لأي أمر آخر فخدمتك تسعدنا وختاما أسأل الله التوفيق لك ولمن تحبين.

٩٨ – ابني عديم المسؤولية

الاستشارة

عندي ولد عمره ٢٣ سنه المؤهل ثانوي لم يكمل دراسته وكل يوم في عمل ولا يحب الالتزام بالعمل ومواعيده، وكثير الغياب يحب الخروج مع أصدقائه كثيرًا وما عنده أي شعور بتحمل المسؤولية وكل ما أكلمه لا يستمع وأنا الآن لا أعرف كيف أحل المشكلة ولا كيف أتعامل معه.

الإجابة

الحمد لله رب العالمين الذي خلق الزوجين الذكر والأنثى وجعل بينهما مودة ورحمة، والصلاة والسلام على نبينا محمد. الأخت الفاضلة حفظك الله السلام عليكم ورحمة الله وبركاته نشكر لك

ثقتك في موقعنا جمعية المودة الخيرية للتنمية الأسرية ، التشخيص : من الواضح أنك تعانين من مشكلة عدم تفاهم ابنك معك وكذلك عدم تحمل المسؤولية والواجبات المترتبة عليها تجاه أسرته، ولا يعلم أنه بسلوكه الخاطئ سوف يؤثر على حياته الأسرية من جميع الجوانب ، أختي الفاضلة أعانك الله يجب عليك تفهم وضع ابنك ومحاولة تغيير سلوكه بشتى الطرق ، احرصي على احتوائه والتعامل معه برفق فهو بحكم المريض والجاهل احرصي على الصبر والصلاة والدعاء له واستعيني بالله في جميع أمورك . اعلمي بأنه لن يستمر طول حياته في سلوكه وعدم تحمل مسؤولياته تجاه أسرته ونفسه، فلا بد من أن يرجع لصوابه في يومٍ ما، اجعليه دائمًا يتذكر إحسانك له، ابتغي وجه الله في صبرك عليه وعلى تصرفاته فسوف تجني ثمرة صبرك عليه بإذن الله لا تقنطي ولا تيأسي من رحمة الله، فالله قادر على أن يغير ابنك للأفضل واستعيني بالدعاء له في جميع الأوقات. كوني قدوة له في التعامل بالقول والعمل. احرصي على اهتمامك به، أشعريه بأنك دائمًا بحاجة له، لا تضغطي عليه، ولا تتناقشي معه أثناء انفعاله بل اختاري الوقت المناسب للتحاور معه والوصول لحل هذه المشكلة. احرصي على تقوية الوازع الديني لديه، عن طريق جميع الوسائل المباشرة وغير المباشرة مثلا احرصي أن تؤدي الشعائر الدينية معه أهديه بعض الكتب والأشرطة التي لها علاقة بالموضوع، استعيني بمن لهم مكانة عنده ليؤثروا عليه. اعلمي بأن سلوك ابنك له أسباب ولا بد من أن تعلميها ليسهل علاجها ومنها: تعاملك معه بأسلوب خاطئ منذ الصغر والتشاجر ليصبح عادة وبشكل يومي – عدم الاهتمام من قبلك تجاه وعدم الراحة وشعوره بالانزعاج والمسؤوليات التي تكبر علية وكذلك الروتين والرتابة وعدم التجديد في الحياة اليومية سوى في المكان او في تعامل وقد تكوني دايما تركزي على السلبيات وتكررها وتنسى الايجابيات وذكرها، اصدقاء السوء لهم دور كبير في التأثير وكذلك عدم معرفة ابتك للحقوق تجاه أسرته. أختي الفاضلة أبدى بمراجعة علاقتك بابنك خلال الفترة الماضية وقد تجدين نفسك أنك قد ساهمتي في ظهور المشكلة ببعض السلوكيات او بعدم معرفتك بالأسلوب الامثل لحل هذه المشكلة، وهناك بعض الامور الهامة التي لم تذكريها فين والد الطالب ...؟ هل هو يتيم ...؟ او هل هو مطلق ...؟ كل هذه الامور لها إثر كبير على العلاقة الزوجية وعلى الابناء من جميع النواحي النفسية والتربوية والاجتماعية فهم بحاجة للرعاية والمتابعة وللإرشاد. نوصيك بالاستمرار في مناصحة أبنك ، وعدم اليأس ، وأن تستعمل الطرق النافعة في تربيته وتوجيهه، فتارة بالترغيب ، وتارة بالترهيب ، وغرس محبة الله ورسوله في قلبه ، وإبعاده عن جلساء السوء ، وترغيبه في مجالسة الصالحين ، وتحذيرهم من وسائل الإعلام المفسدة ، وقبل ذلك وبعده كثرة اللجوء إلى الله سبحانه بالدعاء بصلاحه واستقامته ، وهذا مما مدح الله به عباده الصالحين فقال جل وعلا : (وَالَّذِينَ يَقُولُونَ رَبَّنَا هَبْ لَنَا مِنْ أَزْوَاجِنَا وَذُرِّيَّاتِنَا قُرَّةَ أَعْيُنٍ وَاجْعَلْنَا لِلْمُتَّقِينَ إِمَامًا) الفرقان/ ٧٤ . أختي الفاضلة إذا احتجت التواصل مع الاستشارات الهاتفية لمركز المودة اتصل على

هاتف الإرشاد الأسري (٩٢٠٠٠١٤٢١) ولحجز موعد للإرشاد بالمقابلة اتصل على الرقم ٩٢٠٠٠١٤٢٦ وعليك الدخول على الرابط (https://goo.gl/forms/yyzlgvsdfsqm١xzt١) لقياس جودة الخدمة المقدمة من الإرشاد الالكتروني. وفقك الله ورعاك مع تمنياتنا لك بحياة امنه مستقرة .... والله الموفق.

٩٩ – ابنتي والمرحلة المتوسطة

الاستشارة

ابنتي الكبرى ذات ١٤ عاما ذات طبع هادئ ولكن في كل سنة يزداد الهدوء غرابة سكوت مطول أي سؤال إجابته لديها عادي، ما صار شيء زي كل مرة المشكلة هداها الله في إعجاب بفرقة أجنبية من طبع أعضاء الفرقة الاكتئاب وأنهم يفرغون حزنهم بالغناء لاحظت عليها تنشد إلى الملابس السوداء بكثرة لو ما اعتراضي لأصبحت خزانة الملابس معتمة أخشى عليها من الاكتئاب ومن الانحراف العقدي الخاطئ لديها جوال وتجلس عليه ساعات طوال ولا مانع لديها من فتح جهازها حاليا مقبلة على اختبارات، مدرستها الخصوصية تشتكي من كثرة نسيانها. أتمنى إرشادي ونصحي في كيفية التعامل معها ولكم جزيل الشكر.

الإجابة

السلام عليكم ورحمة الله وبركاته الحمد لله والصلاة والسلام على رسول الله وبعد: نشكر لك ثقتك بجمعية المودة للتنمية الأسرية بجدة برنامج الاستشارات الإليكتروني ونسعد بتواصلك: أختي الفاضلة : لا بد أن تعلمي بأن ابنتك تمر بمرحلة عمرية حرجة (المراهقة) مرحلة ما بين الطفولة والنضج والدخول إلى مجتمع الكبار ، وفي هذا السن تبدأ البنت المراهقة في بناء شخصيتها المنفردة ومن الضروري إعطاؤها الثقة في ذلك ولكن لا تترك بدون متابعة ومعرفة أصدقائها لأن لهم تأثير كبير على البنت والتدخل إذا لزم الأمر ، أختي الفاضلة إن ابنتك انتهجت هذا السلوك السلبي نتيجة لتأثرها بشخصيات أعضاء تلك الفرقة وسلوكهم، وعليك بالتقرب منها والتحاور معها بأسلوب الحوار الهادئ والمثمر ومحاولة تبصيرها وإقناعها بالخطأ الذي ارتكبته ، ومحاولة احتوائها بالحكمة والعقل والصبر عليها والدعاء لها ، ورفع مستوى الوازع الديني لديها ومحاولة إشراكها في بعض المسؤوليات في الاسرة ، ويجب عليك معرفة الأسباب التي أدت إلى انتهاج ابنتك لهذا السلوك ومعالجتها وقد يكون الابوين مشاركين في الاسباب اما بالإهمال او لعدم معرفتهما للأسلوب الامثل للتعامل مع ابنائهم ، كذلك لأصدقاء دور كبير في التأثير على الابناء ، فيجب المتابعة وأختيار

الصديق الكفوء لهم أختي الفاضلة استعيني بعد الله بمعلماتها في المدرسة ولتكن المرشدة الطلابية او اقرب معلمة لابنتك لوضع برنامج لتعديل سلوكها واشراك معلمة التربية الاسلامية لتصحيح بعض المفاهيم الخاطئة لديها واشراكها في بعض الانشطة المحببة لها ، وعدم تركها وحيدة في غرفتها لتكون اسيرة لا فكارها الهدامة ، والعمل على تقليل متابعتها لوسائل التواصل كالجوال والانترنت وابدالها بنشاطات واعمال ايجابية وتعويدها على الاعمال التطوعية والخيرية . أختي الفاضلة أنا على أمل بالله بأن ابنتك سوف تعود وتتخلص من هذا السلوك الخاطئ في القريب العاجل وانصحك بالتزود والاطلاع واخذ دورات عن كيفية التعامل الامثل مع الابناء أختي الفاضلة إذا احتجت التواصل مع الاستشارات الهاتفية لمركز المودة اتصل على هاتف الإرشاد الأسري (٩٢٠٠٠١٤٢١) ولحجز موعد للإرشاد بالمقابلة اتصل على الرقم ٩٢٠٠٠١٤٢٦ وعليك الدخول على الرابط (https://goo.gl/forms/yyzlgvsdfsqm١xzt١) لقياس جودة الخدمة المقدمة من الإرشاد الإلكتروني. واخيرا اتمنى لك حياة امنة مستقرة وفقك الله ورعاك مع تمنياتنا لك بحياة امنه مستقرة .... والله الموفق.

١٠٠ – العناد والصراخ

الاستشارة

لدي بنت عمرها خمس سنوات عنيدة جداً وبس تصرخ ما أعرف إيش تبغى أنا كنت أصرخ عليها وأحياناً أضربها والحين أبغى أغير من سلوكها فقد زاد عندها الصراخ والبكاء وأحيانا تحاول تضربني كيف أتعامل معها.

الإجابة

السلام عليكم ورحمة الله وبركاته الحمد لله والصلاة والسلام على رسول الله وبعد: نشكر لك ثقتك بجمعية المودة للتنمية الأسرية بجدة برنامج الاستشارات الإليكتروني ونسعد بتواصلك: أختي الفاضلة : لا بد أن تعلمي بأن ابنتك تمر بمرحلة عمرية حرجة (المراهقة) مرحلة ما بين الطفولة والنضج

الأم الفاضلة أشكر لك تواصلك مع برنامج الاستشارات الإلكترونية في جمعية المودة، كما أقدر اهتمامك بطفلتك وسعيك لتربيتها بأفضل طريقة، وأريد أن أطمئنك بأن ما تقوم به طفلتك هو طبيعي في مرحلتها العمرية. فالعديد من الأطفال خلال هذه المرحلة العمرية يعبرون عن التوتر الذي يشعرون به من موقف ما أو عن تضايقهم من شيء معين عن طريق نوبات الغضب، وبالإضافة لذلك فهي وسيلة يستخدمها الأطفال للضغط على الكبار من أجل الحصول على ما يريدونه، فنوبات الغضب تشمل الصراخ، البكاء، الضرب وقد يبدأ الطفل برمي نفسه أو رمي الأشياء على الأرض. كخطوة عملية أولى على الوالدة أن تحاول معرفة الأسباب التي تسبب نوبات الغضب عند الطفلة من أجل التنبؤ بها قبل حدوثها ومحاولة تجنبها. من أسباب حدوث نوبات الغضب: التعب، الخوف، الجوع، النعاس، رفض طلب معين والمقاطعة المفاجئة للعب. لذا فمن الضروري وضع الحدود بطريقة صريحة ليعلم الطفل المتوقع منه (مثلا: سنلعب حتى وقت الصلاة فإذا قامت الصلاة سينتهي وقتك – سنذهب لمحل الألعاب وستشتري لعبة واحدة فقط – سنخرج اليوم للعب ولن نشتري ألعابا - إعطاء الطفلة تنبيه بأن وقت النوم اقترب – إعطاء الطفلة تنبيه بأن وقت الرجوع للمنزل تبقت عليه عدة دقائق). بالإضافة لذلك بإمكان الأم إعطاء الطفلة اختيارات (مثلا هل تريدين تناول الجزر أم الخيار- هل تريدين الاستحمام بسرعة أم تفضلين أن تلعبي قليلا في الماء) في كلتا الحالتين ستتناول الطفلة طعاما صحيا وستستحم لكن إعطاءها إحساس القيادة سيسهل الأمر كثيرا. إذا بدأت الطفلة بالصراخ فيجب أن تحتفظ بهدوء أعصابك اتباعا للنصيحة التي تقول لا تطفئ النار بالنار، لذا فإن ضرب الطفلة أو الصراخ عليها لن يحل الموقف بل سيزيد الأمر سوءا، فقد تفهم الطفلة أن الأم فقدت السيطرة وأن الطفلة الآن في موضع قوة فتكرر استخدام هذا الأسلوب للحصول على ما يريد. ولذا عندما تتحدث الأم بصوت منخفض فإن الطفل سيخفض من درجة بكائه وصراخه ليتمكن من سماع ما تقوله الوالدة. ومن الضروري جدا ألا تنصاع الوالدة لطلبات الطفلة لمجرد الخروج من هذا الموقف، وبالإضافة لذلك فلا تعطيها بدائل وحلوى لإسكاتها فأنت كوالدة من حقك أن تضعي قوانين للطفلة وتنظمي طريقة حياتها وعليها أن تعتاد على هذا. إذا تنازلت الوالدة عن موقفها لمرة واحدة فإن الطفلة ستكرر نوبات الغضب لمدة قد تتعدى الشهر لاحقا على أمل أن تتنازل الوالدة مرة ثانية. ومن الطبيعي أن تشعري بالإحراج عند حدوث نوبات الغضب خارج المنزل وأمام الآخرين والحل الأمثل يكون عن طريق اتباع الآتي: ١- أخذ الطفلة لغرفتها أو في حالة أنهم خارج المنزل فتذهبي بها للخارج (مثلا وضعها في السيارة) مع البقاء بجانبها للحرص على سلامتها. ٢- إخبار الطفلة بهدوء أنها هنا بسبب سوء تصرفها مع توضيح سوء

التصرف (لأنك ضربت الطفل) وتوجيهها لطريقة التصرف الصحيحة بأن تقولي لها كان الأجدر بك أن تقولي (من فضلك – هل بإمكاني) وتتذكري اتفاقنا المسبق (سنلعب حتى وقت الصلاة فقط ثم سنعود للبيت – مثلا). ٣- عدم التنازل عن الرأي لإرضاء الطفلة. إذا لم تجدي هذه الطريقة في إسكات الطفلة فعلى الوالدة ألا تعير الطفلة أي اهتمام بل تتركها لتكمل نوبة الغضب حتى تتوقف لوحدها. عند انتهاء نوبة الغضب فعلى الأم أن تنزل لمستوى الطفلة بأن تجلس على الأرض حتى تعلم الطفلة أن انتباه الأم بكامله موجه إليها وتتحدث مع طفلتها بهدوء وتوضح لها أنها تقدر وتفهم مشاعرها بقول أعلم أنك كنت غاضبة بسبب (...) ولكن على الطفلة ألا تكرر ذلك وأن تقول ما تريده بصراحة ووضوح كي تفهمها الأم. يجب أن تعلم الطفلة أن نوبة الغضب لا تجدي ولن توصلها لأي حل وبهذا ستتعلم أن تستخدم وسيلة أخرى للتعبير عن مشاعرها واحتياجاتها. وأود أن أشير لأن جمعية المودة تقدم عددا من الدورات الرائعة وأنصحك بحضور الدورة عن طريق التسجيل فيها إلكترونيا من موقع الجمعية. رابط التسجيل في الدورات هو http://almawaddah.org.sa/activities وللاستشارات الهاتفية يرجى الاتصال على هاتف الإرشاد الأسري (٩٢٠٠٠١٤٢١)، ولحجز موعد للإرشاد بالمقابلة الاتصال على الرقم (٩٢٠٠٠١٤٢٦)، كما نرجو الضغط على الرابط لقياس جودة الخدمة المقدمة من الإرشاد الإلكتروني https://goo.gl/forms/YYZlGVSDfsQM١xZt١ أرجو منك عدم التردد في التواصل معنا في حال استمرار المشكلة أو لأي أمر آخر فخدمتك تسعدنا وختاما أسأل الله التوفيق لك ولمن تحبين.

100

سؤال وجواب من واقع الاستشارات الإلكترونـية

بجمعية المودة للتنمـية الأسـرية





9 2 0 0 0 1 4 2 6
www.almawaddah.org.sa



@almawaddah_j



info@almawaddah.org.sa